

help

jesteśmy razem

„Kiedy zaledwie trzy lata temu po raz pierwszy otrzymałam propozycję spędzenia wakacji w przyczepie campingowej, w pierwszej chwili w mojej głowie pojawiło się sporo obaw, wątpliwości i mnóstwo argumentów, by z góry właśnie taką formę urlopu kategorycznie odrzucić. Z drugiej strony oferta ta dawała nowe możliwości, szansę na przygodę i choć przez chwilę na powrót do czasów harcerskich biwaków i obozów. Przede wszystkim jednak kusiła mnie perspektywa podróży nad morze.”

Wakacje w kamperze, NIL
s. 43



TEMAT NUMERU

Co warto zobaczyć w Polsce?

Tyflopolska – najnowsze dostosowania w polskich obiektach turystycznych



s. 20

Wakacje w kamperze



s. 43

Wymasuj sobie przyszłość



s. 22

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.



**Tyflopolska – najnowsze dostosowania
w polskich obiektach turystycznych**
s. 20



Wakacje w kamperze
s. 43



Wymasuj sobie przyszłość
s. 22



Globalne ocieplenie w faktach i mitach
s. 26

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Poczuć górski klimat w najwyższej położonej
miejscowości w Polsce _____ 9

Zobaczyłem morze _____ 11

Andaluzja „od kuchni” _____ 14

WYDARZENIA

Dajemy dzieciom moc _____ 16

Gra terenowa dla każdego _____ 18

TYFLOSFERA

Tyflopolska – najnowsze dostosowania w polskich
obiekciech turystycznych _____ 20

Wymasuj sobie przyszłość _____ 22

NAMOJE OKO

Globalne ocieplenie w faktach i mitach _____ 26

Powiedzcie wszystkim –

Chrystus zmartwychwstał! _____ 29

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Z wizytą w Muzeum Kultury Ludowej
w Kolbuszowej _____ 32

(Nad)morskie opowieści _____ 35

Tarnobrzeg – miejsce warte odwiedzin _____ 40

JESTEM...

Wakacje w kamperze _____ 43

MATERIAŁ SPECJALNY

REHA FOR THE BLIND IN POLAND _____ 47



Helpowe refleksje

Co warto zobaczyć w Polsce

Marek Kalbarczyk

Ba, jest tutaj tyle do oglądania, zwiedzania, zapoznawania się z tym, że nie da się przedstawić w krótkich refleksjach, nie mówiąc już o tym, charakter tych moich artykułów nie pasuje do wyliczania turystycznych atrakcji. Dlaczego zatem postanowiłem zająć się tym tematem? Ponieważ jest dobrym hasłem do wywołania patriotycznych uwag. Sądzę, że również w krajach czy regionach, gdzie nie ma wielu zabytków i ciekawych miejsc, jest także możliwy lokalny patriotyzm. Zapewne wtedy co innego rozgrzewa serca mieszkańców i fascynuje turystów. Polska jednak nie ma takiej sytuacji i można ją kochać z powodu jej piękna i bogactwa kulturowego, nawet nie wspominając o wielu innych jej walorach. Te inne to na pewno gościnność, serdeczność, różnorodność naszych obywateli, ich niebywała aktywność, obecność wszędzie, gdzie tylko się ruszymy itd. Gdy do tego dodać atrakcyjność turystyczną naszego kraju, trudno będzie się dziwić rosnącej liczbie przyjeżdżających do nas co roku turystów. Jest ich więcej i więcej. W niektórych miejscach dochodzi do tego, że mieszkańcy mają ich dosyć. Słyszałem, że jest tak w Barcelonie. Barcelończycy nie myślą już o dochodach z turystyki, lecz o tym, jak ograniczyć liczbę gości.

W Polsce nie mamy jednak problemu z nadmiarem turystów. Jest jeszcze znaczący margines czekający na kolejnych. I co oni zwiedzają? Co im się podoba? Okazuje się, że mimo różnorodności kulturowej przyjezdnych, interesują się tym samym, co podoba się i nam – Polakom. Spójrzmy na nasz kraj jakby z lotu ptaka. Korzystam tutaj z wiedzy, którą zgromadziłem przygotowując materiały do napisanych przeze mnie i wydanych przez Fundację Szansa dla Niewidomych krajoznawczych publikacji. Udało mi się skompletować niemal wszystkie regiony w Polsce – od morza do gór, z wyjątkiem Małopolski, Podkarpacia i województwa łódzkiego. Mało napisałem o Śląsku, można więc uznać, że przybliżyłem czytelnikom brajlowskich książek i odbiorcom Helpa dwanaście i pół szesnastych naszego kraju. Zamieściłem tam informacje o historii, ludności, znaczących miastach i najciekawszych zabytkach. Do tych relacji dodałem informacje o regionalnych smakach i krajobrazach. Wielu z tych obrazów nie znam, gdyż widziałem zaledwie do dwunastego roku życia. Nie zdążyłem obejrzeć więcej, ale nawet wtedy, gdy nie wiem jak coś wygląda, korzystam ze swojego „trzeciego oka”, by wyobrazić sobie je jak najtrafniej. Aby jeszcze bardziej to umożliwić, zamieściliśmy w tych

książkach stosunkowo dużo wypukłych rycin najciekawszych obiektów – architektonicznych i rozmaitych dzieł sztuki. Za każdym razem zwracam też uwagę na to, czy opisywane miejsca są dostosowane do potrzeb niewidomych i słabowidzących. Jak zapewne Państwo się domyślają, dostosowania polegające na udźwiękowieniu i ubrajlowieniu otoczenia jest niestety niewiele, wyraźnie zbyt mało. Technologia to umożliwia i co ważne – nie jest specjalnie droga. Wiele rozwiązań ma przystępne ceny, a mimo to decydecji, a więc władze samorządowe czy zarządcy obiektów upodobali sobie dokonywanie oszczędności akurat na naszym środowisku. Niewidomych jest zbyt mało, by można było wyrzucić na nich znaczącą presję. Na szczęście nawet wtedy bezwzrokowe zwiedzanie jest możliwe i ciekawe.

Gdzie najbardziej warto pojechać, by jak najwięcej przeżyć, zafascynować się i odpocząć? W Polsce jest wiele takich miejsc. Kraj oferuje coś ciekawego dla każdego, a należy uwzględnić fakt, iż turyści mają bardzo zróżnicowane zainteresowania. Proszę sobie wyobrazić, że niemal wszędzie, gdzie są ciekawe zabytki, są tam także atrakcje innego rodzaju. Skoro nie mogę wymienić niczego szczegółowo, wskażę jedynie miejsca, w których jest w zasadzie wszystko.

Na pierwszy ogień pójdzie Kraków z Wawelem, Rynkiem, Sukiennicami z podziemnym pasażem, Kościołem Mariackim, innymi fantastycznymi zabytkowymi kościołami, mnóstwem świetnych restauracji, no i Wisłą oczywiście. Na dodatek nieopodal polskie Tatry z Zakopanem na czele, albo Wieliczka z kopalnią soli, papieskie Wadowice i Kalwaria Zebrzydowska. Mamy tam wszystko, co trzeba, by dobrze „wakacjonować”.

Dobłą konkurencją dla miasta królewskiego jest na pewno Trójmiasto z morskim brzegiem, wydrami, lepszymi niż gdzie indziej plażami, sprzętem pływającym, słynnym mołem w Sopocie, portem w Gdyni, gdańską starówką z cudownym deptakiem. Możemy tam zajść do Leśnej Opery i mieć szczęście trafić na jakiś koncert. Gdyby tego było mało, w Gdyni można zjeżdżać na nartach. Można udać się stamtąd na Hel, a na przykład do fokarium, albo wejść na sławną latarnię morską. Na razie na Westerplatte nie ma co jechać, ale za to za parę lat, gdy zostanie tam uporządkowany teren i powstanie zapowiadane muzeum, trzeba będzie tam być. Ileż jest w Trójmieście restauracji, a ile

smażalni ryb, lodziarni, tras rowerowych i spacerowych, a ile stateczków, łódek i muzeów!

Jakie jeszcze miejsca mogą konkurować z tymi dwoma? Sprawdźcie Wrocław, Toruń, Poznań, Lublin! Ci, którzy nie mieszkają w Warszawie, powinni ją zwiedzić – mało tego – przeżyć. Można mieć do stolicy różne pretensje. To tutaj są władze centralne, które w poszczególnych okresach nie podobają się a to jednemu, a to drugiemu. Jednak to tutaj najbardziej toczyła się polska historia i mamy mnóstwo jej dowodów: Królewskie Łazienki, Wilanów, Zamek Królewski i Trakt Królewski, bardzo wiele zabytkowych kościołów, muzeów, pomników, pałaców, ale także pływalni, parków, placów zabaw, tras rowerowych. Ciekawe są też dworce kolejowe, lotnisko Chopina. Należy zwiedzić też takie nieodległe miejsca jak Żelazową Wolę, Sulejówkę, Nieborów, Twierdzę Modlińską, Puszczę Kampinoską, Niepokalanów i wiele innych.

Nie zdołam przekonać do niczego, ponieważ nie mamy więcej miejsca, a należałoby napisać o Szczecinie, Białymstoku, Opolu, Rzeszowie, Zakopanem, Karpaczu, Kołobrzegu, Darłowie, Zamościu, Sandomierzu, Kazimierzu Dolnym, Kotlinie Kłodzkiej itd. Należałoby wymienić bardzo atrakcyjne zoo, wesołe miasteczka, parki linowe, kręgielnie, aquaparki, krajobrazy nad polskimi rzekami itd.

W ostatnich latach bardzo wzbogaciła się sieć hotelowa. Jest gdzie jechać i gdzie zamieszkać. No to jedźmy – oglądajmy, przeżywajmy, a potem opowiadajmy. Przy okazji sprawdźmy, czy odwiedzane miejsca są dostosowane do potrzeb niewidomych i słabowidzących.

Zapraszam do lektury i sygnalizuję, że jak zwykle są tutaj zamieszczone artykuły poświęcone głównemu tematowi numeru oraz pewna liczba innych – dla urozmaicenia. Mam nadzieję, że nasze pisanie się Państwu spodoba.

help
jesteśmy razem



Zawody wspinaczkowe niepełnosprawnych

W ramach 20. Tygodnia Osób Niepełnosprawnych pod hasłem „Kocham Kraków z Wzajemnością” odbywało się wiele interesujących imprez i zdarzeń – czytamy na portalu krakow.pl. Były nimi m.in. Małopolskie Zawody Wspinaczkowe Osób Niepełnosprawnych, w których wzięły udział osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym lub znacznym. Wspinaczka na ścianie staje się coraz bardziej popularną formą aktywnej terapii i rehabilitacji osób niepełnosprawnych ruchowo, intelektualnie, osób niewidomych i niesłyszących.

Obecność osób niepełnosprawnych we wspólnocie Kościoła

Osoby niepełnosprawne intelektualnie poznają sercem i dzięki temu ich wiara jest czymś konkretnym, jest relacją z kimś bardzo bliskim – mówił o. Andrzej Kostecki OP w Krakowie, podczas konferencji „Dajmy sobie umyć nogi” – informuje portal ekai.pl. Spotkanie poświęcone było obecności osób niepełnosprawnych intelektualnie we wspólnocie Kościoła oraz ich życiu sakramentalnemu.

Od pływania do blind footballu

Były niewidomy pływak Marcin Ryszka, paraolimpijczyk, który zakończył karierę pływacką pięć lat temu, zapewnia na portalu fakty.interia.pl, że by osiągnąć światowy poziom i zajmować się sportem profesjonalnie, trzeba mu się poświęcić w 110 procentach, zaś aktywności fizycznej podporządkować całe życie. Przygoda Marcina ze sportem bynajmniej się nie zakończyła – pływanie zamienił na piłkę nożną. Dziś reprezentuje Polskę w blind footballu, drużyny nowej grze w piłkę dla niewidomych. – Marzy mi się, żeby blind football doprowadzić do takiego poziomu, żeby nasza reprezentacja zagrała na mistrzostwach paraolimpijskich – mówi Marcin Ryszka.

Praca dla osób niepełnosprawnych w koncernie Orlen

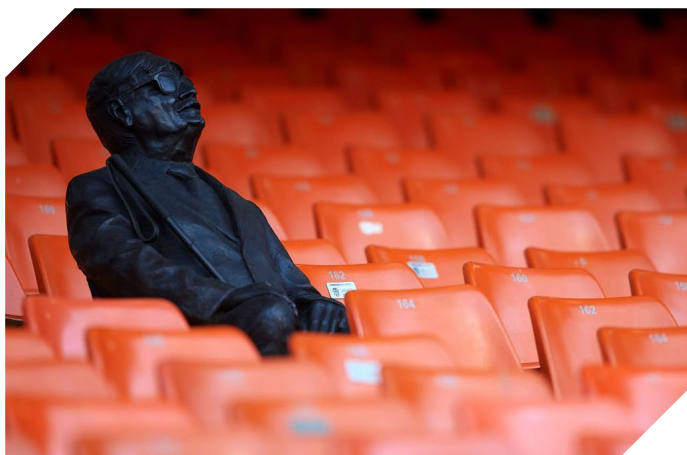
Przedstawiciele PKN Orlen i PFRON podpisali deklarację o współpracy, której celem jest zwiększenie aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych, poprzez ich zatrudnianie w koncernie Orlen – donosi portal radioszczecin.pl. W spotkaniu wzięli udział: Krzysztof Michałkiewicz, Wiceminister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Marlena Małąg – prezes zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób



Niepełnosprawnych i Armen Artwich – członek zarządu do spraw korporacyjnych PKN Orlen. Celem podpisanej deklaracji ma być umożliwienie znalezienia zatrudnienia w ramach Grupy Kapitałowej ORLEN osobom niepełnosprawnym, najbardziej narażonym na wykluczenie społeczne i długotrwałe bezrobocie.

Pomnik niewidomego kibica FC Valencia

Niewidomy Vicente Aparicio, wierny kibic klubu hiszpańskiej ekstraklasy piłkarskiej FC Valencia, przez ponad dwadzieścia lat nie opuścił ani jednego meczu swojej ulubionej drużyny – informuje portal euro-



sport.tvn24.pl. Vicente Aparicio zmarł dwa lata temu. Klub piłkarski FC Valencia postanowił uczcić pamięć najwierniejszego ze swoich kibiców stawiając mu pomnik. Dziś Vicente spogląda z trybun Estadio de Mestalla na grę Valencii i będzie na nią spoglądał dokąd klub będzie istniał.

Letnia olimpiada osób niepełnosprawnych w Częstochowie

280 osób niepełnosprawnych, podopiecznych 21 częstochowskich szkół specjalnych, ośrodków opiekuńczych i stowarzyszeń, wzięło udział w Letniej

Olimpiadzie Sportowej. Na stadionie lekkoatletycznym rywalizowali i świetnie bawili się wszyscy niepełnosprawni – poczynając od przedszkolaków, na dorosłych kończąc. Była to już kolejna edycja dorocznej imprezy organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz ISD Hutę Częstochowa – informuje portal czestochowa.wyborcza.pl.

Plaga elektrycznych hulajnóg przeszkodą dla osób niewidomych

Jak donosi portal wiadomosci.dziennik.pl, w przestrzeni miejskiej porzucane są gdzie popadnie elektryczne hulajnogi, stając się przeszkodą zagrażającą bezpieczeństwu osób niewidomych i niedowidzących. Najwięcej hulajnóg można spotkać w centrum Warszawy. Zdarzyło się, że hulajnoga została porzucona na... przejściu dla pieszych. Najczęściej hulajnogi są ustawiane na chodnikach, bywa, że znajdują się tuż przy wejściu do budynku Polskiego Związku Niewidomych przy Konwiktorskiej. Osoby niewidome i niedowidzące apelują do właścicieli hulajnóg o uruchomienie wyobraźni.

Ciche samochody elektryczne zagrożeniem dla osób niewidomych

Na portalu antyweb.pl Piotr Kurek pisze o sporym zagrożeniu dla osób niewidomych, stwarzanym przez ciche samochody elektryczne. Problem w większym stopniu dotyczy krajów rozwiniętego Zachodu, w mniejszym Polski, ale i do naszych drzwi problem ten lada chwila zapuka. By zapobiec ewentualności wypadków, kiedy na ulicach europejskich miast samochody elektryczne będą stanowiły znaczącą większość pojazdów, 1 lipca 2019 w Unii Europejskiej wchodzi w życie nowe regulacje, które nakładają na producentów samochodów elektrycznych obowiązek wyposażania pojazdów w systemy generujące dźwięki o natężeniu co najmniej 56 decybeli, podczas jazdy z prędkością 20 km/h lub wolniej. Regulacje nie określają rodzaju generowanego dźwięku, natomiast określają, że musi się on zmieniać w czasie zwalniania i przyspieszania.

Dotykowe USG dla niewidomych mam

Lekarze z Hiszpanii opracowali metodę obrazowania płodu dla osób niewidomych i niedowidzących – to wydruk 3D rozwijającego się płodu, wykonywany na podstawie szczegółowego ultrasonografu. Wydruk można dotknąć, co pozwala od razu budować więź między matką i dzieckiem – czytamy na portalu tvn24.pl. Lekarze ze szpitala w Manises w hiszpańskiej



Walencji odtwarzają obraz z USG na drukarce 3D. Po 30 tygodniu ciąży można już dokładnie odwzorować twarz nienarodzonego dziecka. Na razie tę usługę testują przyszłe mamy z Hiszpańskiego Związku Niewidomych. Niebawem usługa będzie w Hiszpanii dostępna odpłatnie dla wszystkich mam, zaś nieodpłatnie dla mam niewidomych.

Rekord niewidomego wspinacza

Niewidomy, brytyjski wspinacz Jesse Dufton w siedem godzin pokonał 137 metrów pionowej skały, opracowując trasę "na dotyk" – informuje portal o2.pl. Jesse Dufton jest pierwszym niewidomym wspinaczem, któremu udało się wejść na szczyt kolumny Old Man of Hoy na Orkadach w Szkocji. Podczas wspinaczki był zdany wyłącznie na własny dotyk. Choć od dołu asekurowała go widząca Molly Thompson, komunikująca się z nim za pośrednictwem krótkofalówki, jej rady nie zdawały się na wiele, bowiem skałę widziała z zupełnie innej perspektywy. Jesse Dufton ocenił tę trasę jako najbardziej ryzykowną spośród tych, które dotąd pokonał.

15. rocznica śmierci Raya Charlesa

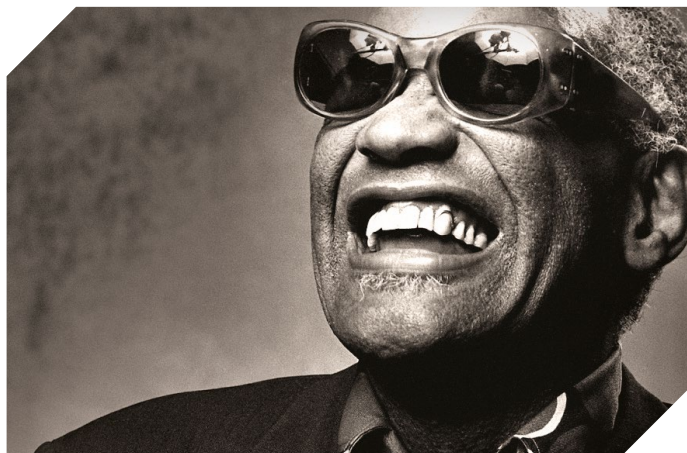
Paweł Piotrowicz przypomina na portalu kultura.onet.pl postać genialnego, niewidomego, amerykańskiego pianisty, wokalisty, kompozytora i aranżera, twórcy muzyki soul – Raya Charlesa, w 15. rocznicę śmierci artysty. „Świetnie czuł się w bluesie, rhythm and bluesie, balladach, country, jazzie i muzyce gospel, umieścił na listach przebojów dziesiątki hitów.” – pisze Piotrowicz. W wieku siedmiu lat Ray Charles stracił wzrok, przez wiele lat był uzależniony od narkotyków. Ze związków z dziewięcioma kobietami doczekał się dwanaściora dzieci.

Pełnomorska terapia chorób i niepełnosprawności

O pomysł zbudowania żaglowca dla osób chorych i niepełnosprawnych, w pełni dostosowanego do ich potrzeb, informuje portal trójmiasto.wyborcza.pl. Do projektu pod nazwą „Morze bez barier” włączyła się Fundacja Zobaczć Morze im. Tomka Opoki, organizująca od 14 lat cykliczne rejsy dla swoich podopiecznych. Część załogi zawsze stanowią osoby niewidome. Funkcja terapeutyczna rejsów pełnomorskich jest nie do przecenienia. Własny żaglowiec dawałby szansę ich częstszego organizowania i zaokrętownia większej ilości osób chorych i niepełnosprawnych. Koszt wybudowania żaglowca to 7 mln zł, podobny byłby koszt remontu i przystosowania zwykłego żaglowca do potrzeb osób niepełnosprawnych. Fundacja poszukuje sponsorów i liczy na każdy datek.

Czy umiemy pomagać osobom niepełnosprawnym?

Portal warszawa.naszemiasto.pl zwraca uwagę, że nie zawsze potrafimy w sposób właściwy i nienatrzny pomagać osobom niepełnosprawnym w poruszaniu się po stolicy. Powoli znikają bariery architektoniczne w przestrzeni miejskiej Warszawy. Poruszanie się komunikacją miejską nie przysparza już takich problemów jak jeszcze kilkanaście lat temu. Czasem jednak nasza pomoc jest konieczna. Okazuje się, że pomagamy chętnie, nawet wówczas, gdy nasza pomoc nie jest potrzebna – sadzamy na siłę, łapiemy za rękę, ciągniemy za białą laskę lub za rękę, w której ta laska się znajduje, wciągamy do autobusu lub tramwaju, upieramy się „ale ja pana/panią poprowadzę”, zaczepiamy psa przewodnika, itp. O wszystkich tych kwestiach i o tym jak utrudniają one życie osobom niepełnosprawnym, zamiast je ułatwiać, mówili warszawiakom przedstawiciele Fundacji Integracja podczas Dnia Integracji w Metrze.





Poczuć górski klimat w najwyższej położonej miejscowości w Polsce

Piotr Malicki

Po dziewięciu lub dziesięciu miesiącach ciężkiej nauki czy to w szkole czy na studiach, nareszcie nadeszły upragnione wakacje. Każdy uczeń chce już tylko wyjechać z rodzimego miasta i zażyć trochę wolności i swobody na wyjeździe. Część osób wyjeżdża za granicę, aby pozwiedzać zabytki, na przykład we Włoszech czy Francji, część pojedzie nad morze do Chorwacji albo nad polski Bałtyk, a jeszcze inni wyjadą w nasze góry, aby trochę rozruszać zastałe po wielu szkolnych lekcjach mięśnie i kości. Góry zaraz po morzu są moim ulubionym miejscem wakacyjnego wypoczynku. Aby móc dobrze wypocząć, trzeba wybrać fajne miejsce gdzie oderwiemy się od miejskiego gwaru i zażyjemy świeżego powietrza. Taką właśnie miejscowością jest Ząb, o którym poniżej opowiem, a także przedstawię gdzie można pójść oraz pojechać będąc w tej urokliwej miejscowości.

Do Zębu pojechałem po raz pierwszy już dobre kilka lat temu. Wybrałem to miejsce z polecenia moich znajomych, którzy podali mi numer telefonu do bardzo miłej Pani, u której mogłem niedrogo zamieszkać przez tydzień. Z Warszawy, oprócz oczywiście podróży samochodem, istnieje możliwość dojechania do Zębu autokarem firmy FlixBus oraz busem.

Autokar z Warszawy dowiezie nas do dworca PKS w Zakopanem, skąd bezpośrednio możemy dojechać busem do opisywanej w tym artykule miejscowości. Od pierwszego wejrzenia zakochałem się w tej małej miejscinie. Nie sprawił tego fakt, że jest to najwyższa położona miejscowość w Polsce, ani, że Ząb to miejsce, w którym od dziecka wychowywał się nasz wielokrotny Mistrz Olimpijski, Mistrz Świata, zdobywca Kryształowej Kuli za zwycięstwo w sezonie Pucharu Świata w skokach narciarskich – Kamil Stoch. Stało się tak przez sam urok tej miejscowości. Cisza, spokój, góralski klimat, czyste powietrze oraz bliskość gór od razu zapadły głęboko w moje serce. Wiedziałem, że jeszcze nie raz odwiedzę tę miejscinę i oczywiście się nie myliłem, odwiedzając Ząb kilkakrotnie.

Wszystko było tak, jak znajomi mi opowiedzieli. Mały domek z kilkoma pokojami, bardzo miła właścicielka oraz przyjemna okolica od razu pozwalają wypocząć i poczuć się jak u siebie. W głównym przedpokoju na moim piętrze znajdował się wspólny aneks kuchenny, w którym ja oraz inni goście mogli przechowywać oraz przygotowywać wszystkie posiłki. Najczęściej były to oczywiście śniadania oraz kolacje, ponieważ na obiad chodziłem do pewnego

miejsca, o którym opowiem. Domek był świetnie usytuowany. Po wyjściu na dwór wystarczyło na wprost przejść uliczkę, słuchając oczywiście wcześniej czy nic nie jedzie – po drugiej stronie ulicy znajdował się świetnie wyposażony sklep, gdzie robiłem zakupy na posiłki przez cały mój pobyt. Wracając do obiadów, to niedaleko tego domku, udając się w lewo po wyjściu na dwór, znajdowała się prawdziwa góralska knajpka o nazwie: "Zajazd Śleboda". Słuchając śpiewających górali, którzy przyjeżdżali na występy i posilając się wspaniale serwowanymi posiłkami i napojami można było odpocząć od pędzącej codzienności. Oczywiście w okolicy znajdują się też inne restauracje, więc na pewno każdy znajdzie coś ulubionego dla siebie. W Zębie można przejść się na spacer, żeby zobaczyć dom, w którym mieszkają rodzice Kamila Stocha, ale należy pamiętać, aby nie zakłócać im spokoju i nie próbować tam wejść.

Możemy również wybrać się w dalszą wędrówkę na całodniową wyprawę na Gubałówkę. Miejscowość Ząb leży po wschodniej stronie Gubałówki. Możemy do niej dojść idąc asfaltową drogą, a nie kamienisto-piaszczystą trasą pod górę. Jeśli natomiast wolimy tam pojechać, to bez problemu z przystanku koło Ślebody złapiemy busa, który dowiezie nas prosto do tego miejsca. Ze swojej strony zachęcam jednak do odrobiny wysiłku i przejścia się tą ponadgodzienną drogą, podczas której osoby widzące mogą podziwiać piękne widoki gór, a niewidome delectować się ciszą i świeżym powietrzem. Kiedy już dotrzemy na szczyt, możemy odpocząć przy kieliszku grzanego wina, albo zającąc prawdziwe góralskie oscypki, które najbardziej polecam na ciepło z żurawiną. Po chwili wytchnienia zachęcam do pieszego zejścia, albo zjechań koleją linowo-terenową do najbardziej chyba znanego góralskiego miasta, czyli Zakopanego. Możecie pozwiedzać to miasto, obkupić się w góralskie pamiątki, jak na przykład ciupaga oraz zjeść pyszny obiad w jednej z wielu knajpek czy restauracji. Jeśli chodzi o powrót do Zębu, to istnieją dwie opcje. Pierwsza to wejście lub wjechanie z powrotem kolejką na Gubałówkę i podróż pieszo lub bussem do Zębu, a druga to znalezienie w Zakopanem dworca PKS i złapanie busa jadącego prosto do Zębu. Dzięki powyższemu planowi na pewno jeden dzień będziecie mieli w całości wypełniony i zaśnięcie bardzo mocnym snem po takim wysiłku i wdychaniu świeżego, górskiego powietrza. Jeśli ktoś planowałby zimowy wyjazd do Zębu, to w tej miejscowości znajdują się również stoki narciarskie dla osób początkujących,

albo przypominających sobie jazdę na nartach lub snowboardzie. Oczywiście to nie jest koniec pobliskich atrakcji. Dzięki jeżdżącym w tej miejscinie busom z przystanków koło Ślebody możemy pojechać do innych, też znanych górskich miejscowości. Ja ze swojej strony bardzo zachęcam wybranie się do Białki Tatrzańskiej, która zimą oferuje mnóstwo tras narciarskich, a w każdej porze roku możemy wybrać się do wspaniałych term Bania. Termy to nic innego jak ogromny aquapark z wodami termalnymi, czyli ciepłymi. Oznacza to, że możemy wyjść na dwór zanurzeni po szyję w wodzie, na głowę pada nam śnieg, a nam jest ciągle ciepło. Oprócz tego dostępne są tam różne zjeżdżalnie, sauny czy masaże oraz fale wodne. Na pewno wszyscy znajdą dla siebie ulubione miejsca w tym wielkim kompleksie basenów termalnych.

Pewnie część Czytelników zastanawia się teraz, co za bzdury piszę związane z jazdą na nartach. Przecież my nie widzimy i nigdy nie będziemy tego robić. Otóż tutaj sprowadzę wszystkich na dobre tory i powiem, że ja, jako osoba niewidoma, od wielu lat jeżdżę i będę dalej jeździł na nartach. Po opanowaniu wszystkich technik jazdy, jak na przykład pług czy równolegle z instruktorem, można, mając do dyspozycji osobę widzącą, która również potrafi jeździć na nartach, wybierać się na wspólne zimowe wypadki. Narty to sport, który najbardziej lubię i zawsze czekam na możliwość takiego wyjazdu. Technik jazdy dla osób niewidomych lub słabowidzących jest kilka. Po pierwsze priorytetowe jest, aby osoba widząca jechała przed nami. Jeśli trochę widzimy, możemy jechać tuż za nią. Możemy też jechać za nią słuchając dzwoneczka zawieszonego na jej szyi lub jej głosu. Słyszałem też o specjalnych szelkach, które łączą dwie osoby ze sobą i pozwalają na bezpieczną jazdę na nartach. W każdym razie wszystko jest możliwe, dlatego warto wszystkiego w swoim życiu spróbować.

Każdy wyjazd do Zębu bardzo miło wspominam. Zawsze przywożę jakąś pamiątkę plus obowiązkowe oscypki, które właścicielka domku, w którym mieszkam, załatwia zawsze świeże i pyszne. Dzięki temu nawet po kilku miesiącach, kiedy jem przypieczone na patelni lub na grillu oscypki, przypominam sobie wspaniały wyjazd w góry. Zachęcam wszystkich do wybrania się do Zębu. Można tam dużo pochodzić, pozwiedzać, pokąpać się w wodach termalnych oraz bardzo smacznie zjeść przy rytmach górskiego śpiewania.



Wyjazd nad morze jest moim ulubionym miejscem wakacyjnego wypoczynku. Szum morskich fal, wiejący wiatr od wody oraz kąpiel w chłodnej morskiej toni są elementami, które zawsze zachęcają mnie do wyjazdu w to miejsce. Jednak nic nie pokazuje w pełni żywiołu, jakim jest morze, jak rejs statkiem, gdzie po każdej stronie świata rozlewa się woda, a do najbliższego brzegu jest kilkanaście godzin podróży. W poniższym artykule opowiem jak wyglądała moja podróż na jachcie "Zawisza Czarny", w jaki sposób musiałem się do niego przygotować, jak wyglądał pokład statku, jakie miałem obowiązki oraz co za przygody spotkały mnie podczas tego fascynującego rejsu.

Po raz pierwszy o możliwości wybrania się w podróż jachtem jako osoba niewidoma usłyszałem od moich znajomych, którzy wcześniej brali w tym udział. Od razu zacząłem przeszukiwać Internet i uzyskiwać więcej informacji jak można dostać się na ten rejs. Było to już dobrych kilka lat temu, dlatego podam tutaj aktualny adres strony: <https://www.zobaczycmorze.pl/>, na której możecie znaleźć informacje o bieżących rejsach oraz dane kontaktowe, aby zapisać się na wyjazd. W czasie kiedy chciałem wypłynąć na rejs, trzeba było zapłacić 1500 zł za osobę. Dodatkowo

każdy musiał mieć ze sobą kalosze, ciepłą kurtkę przeciwdeszczową oraz grube, najlepiej skórzane rękawiczki. W dalszej części artykułu powiem w jakich sytuacjach te elementy garderoby się przydawały na pełnym morzu. Przed planowanym terminem wyjazdu uczestniczyłem jeszcze dodatkowo w pokazie filmu, na którym osoba niewidoma opowiadała co zmienił w jej życiu rejs w projekcie "Zobaczyć morze" i jakie czynności musiała wykonywać będąc częścią załogi jachtu. Przed samym wyjazdem musiałem oczywiście spakować ubrania na tydzień i to w jak najmniejszy bagaż, ponieważ jak się później okazało, miejsca było bardzo mało.

Wypływaliśmy, o ile dobrze pamiętam, ze Szwecji i musieliśmy najpierw dojechać do promu, a następnie dopłynąć do celu. Wyjazd był rano autokarem, który zawiózł nas do ogromnego, kilkupiętrowego promu. Po kilku godzinach podróży dopłynęliśmy do wyznaczonego kraju skąd już na sam pokład "Zawiszy Czarnego" zabrał nas autokar. W tym autobusie zostaliśmy podzieleni na kilkusobowe wachty, w których przez cały czas trwania rejsu razem pracowaliśmy, spaliśmy na kojach jedna osoba nad drugą, a także mieliśmy jednego wspólnego widzącego dowódcę.



Po wejściu na statek na górny pokład zeszliśmy wąskimi i stromymi schodami w dół na dolny pokład, a następnie jeszcze innymi schodami w dół pod pokład, gdzie znajdowała się jednocześnie jadalnia, koje do spania i łazienka do kąpeli. Kiedy zobaczyłem moje miejsce do spania, chwilowo się przeraziłem: były przede mną trzy drewniane półki, wyłożone materacami. W tym miejscu musiałem zmieścić się ja oraz mój bagaż. Wybrałem środkową półkę. Oznaczało to, że jak leżałem, to nade mną i pode mną była osoba. Wejście na półkę też było małe i ciasne. Trzeba było stanąć na taką skrzynię i wdrapać się na swoje miejsce. Jak się potem okazało, te skrzynie podczas posiłków służyły jako ławki, a jadło się na przymocowanych łańcuchami stołach. Po początkowym przerażeniu zaczynałem się powoli adaptować do mojego nowego, tygodniowego otoczenia. Cały można powiedzieć pokój pod pokładem wyglądał tak, że stojąc na głównym korytarzu po lewej i prawej stronie były stoły, za nimi skrzynie, a za nimi półki do spania. Za mną znajdowały się schody w górę na pokład, a przede mną drzwi do łazienki kąpielowej. Kiedy wyszło się z tego miejsca, przede mną wznosił się górny pokład. Można było na niego wejść po schodach znajdujących się po lewej i prawej stronie.

Na wprost była też możliwość wejścia w korytarz, gdzie znajdowały się pokoje głównej załogi, jak kapitana i bosmana oraz toaleta. Na górnym pokładzie przede wszystkim znajdował się ster, duża mapa oraz możliwość wyjścia na ląd w momencie przycumowania jachtu do brzegu. Idąc cały czas prosto dochodzimy do schodów w dół, które prowadzą do małej przestrzeni będącej końcem statku, a profesjonalnie zwaną rufą. Wracając jednak do miejsca, w którym wyszliśmy spod pokładu, możemy jeszcze odwrócić się i po lewej i prawej stronie wejścia do pokoju sypialno-jadalnego są przejścia. Prowadzą one obok sznurów do żagli, o których później opowiem, aż do samego dziobu.

Po powyższym opisie jachtu, na którym się znalazłem, wróć do samego przebiegu rejsu. Po obejrzeniu pokładu zostały nam przydzielone obowiązki. Każda wachta wykonywała inne zadanie. Po pierwsze musieliśmy pomagać przy posiłkach, do czego należało przynoszenie i odnoszenie naczyń, zmywanie i wycieranie naczyń, a przy obiedzie między innymi obieranie nożem ziemniaków. Po drugie dbanie o porządek, co sprowadzało się do mycia podłogi w kuchni, mycia pokładu, wycierania górnego pokładu oraz toalety. Trzecim obowiązkiem było sterowanie, gdzie każda z osób za pomocą wskazówek głosowych prowadziła kołem sterowym cały jacht. Podczas tej czynności ja, jako osoba niewidoma, stałem mając przed sobą koło sterowe, na którym trzymałem obie ręce. Na uszach miałem założone słuchawki i słuchałem głosowych komunikatów o naszym aktualnym kursie. Gdy schodziliśmy z wyznaczonego przez dowódcę kursu, trzeba było kołem sterowym zakręcić w lewo lub w prawo, zależnie od tego, w którą stronę musieliśmy wyprostować nasz kurs. Jeśli ktoś chciałby spróbować swoich sił w sterowaniu statkiem, to bardzo zapraszam na stronę stworzoną przez Grzegorza Złotowicza: <http://tyflonet.com/grzezlo/regaty/>, gdzie jako osoby niewidome lub słabowidzące możemy wcielić się w rolę sterownika i powalczyć o zwycięstwo w morskich regatach. Gra na powyższej stronie bardzo dobrze oddaje prawdziwe sterowanie na jachcie, którym płynąłem.

Wszystkie powyżej opisane wachty odbywały się zmianowo. Oznaczało to, że nawet w nocy trzeba było wstawać na sterowanie statkiem. Nocne zmiany to godziny: 20:00 – 0:00, 0:00 – 04:00 oraz 04:00 – 08:00. W momencie, kiedy statek stał w porcie, trzeba było siedzieć przy kładce na ląd i pilnować, aby nikt

niepożądany nie wszedł na jacht. Tak jak już wyżej pisałem, na środkowym, głównym pokładzie, po obu stronach były przymocowane grube liny do wciągania i zdejmowania żagli. Kiedy wiatr był mocny, wszystkie osoby, również niewidome, były wzywane komendą i każdy musiał wciągać żagle. Każdy stawał przy swojej linie i rękami ciągnął gruby sznur do dołu. W tej czynności właśnie były niezbędne grube, najlepiej skórzane rękawiczki, które chroniły ręce przed zderzeniami i zadrapaniami, ponieważ sznury były dosyć szorstkie. Takie wciąganie żagli trwało kilka minut, więc naprawdę można było się przy tej czynności trochę zmęczyć. Identycznie było w momencie kiedy wiatr był bardzo słaby. W takiej sytuacji wszyscy musieli składać żagle.

Podczas tego rejsu udało mi się przeżyć kilka fajnych przygód. Pierwsza wydarzyła się późną nocą, kiedy niebo było czarne jak smoła, a ja z moją wachtą mieliśmy wartę sterowniczą. Nagle jedna z osób widzących zauważyła na radarze podwodny statek. Mieliśmy wtedy chwilę grozy, ponieważ musieliśmy szybko zmienić obrany kurs. Nie wiedzieliśmy czy jest ten statek i czy przypadkowo nas nie zestrzeli. Na szczęście przepłynęliśmy bezpiecznie i cała przygoda

zakończyła się happy endem. Innego dnia, po obudzeniu się rano, zdałem sobie sprawę, że statkiem bardzo buja. Wtedy też przekonałem się, że przymocowanie stołów łańcuchami jest w sytuacji dużych fal lub sztormu niezbędne. Po wyjściu na pokład po obu stronach były przymocowane sznury, których można było się trzymać idąc na przykład do łazienki. Statkiem bardzo bujało i co chwila na pokład wlewała się woda. Sytuacja jak dla mnie wyglądała groźnie, ale nie był to jakiś duży sztorm i po kilku godzinach sytuacja się uspokoiła. W takiej pogodzie właśnie przydały mi się bardzo kalosze oraz przeciwdeszczowa kurtka. Mieliśmy też jako wachta możliwość posiedzieć na samym dziobie statku, gdzie fajnie było słyszeć jak jacht uderza w morskie fale. Innym miejscem, do którego udało mi się dojść, było gniazdo bocianie. Jest to punkt położony bardzo wysoko nad głównym pokładem statku. Wchodzi się do niego na linach, które zamontowane są przy linach od żagli. W takim momencie musiałem mieć na sobie szelki z dwoma karabińczykami. Po wejściu na pierwszą linę musiałem zamocować jeden karabińczyk na linie u dołu i drugi na górze, następnie odpinałem ten u dołu, wchodziłem można powiedzieć piętro wyżej i zapinałem na linie nade mną. Tak musiałem robić cały czas, aż dotarłem do bocianiego gniazda, z którego rozciągał się fajny widok na okolicę. Robiłem to stojąc w porcie, ale wiem od osoby widzącej, która mi towarzyszyła, że najlepiej wchodzi się na pełnym morzu, kiedy statkiem buja. Spędziłem na tych linach dobre pół godziny, ponieważ osoba, która była nade mną zlekła się wysokości i trzeba było ją ściągnąć.

Jak widać osoba z dysfunkcją wzroku może samodzielnie wyruszyć na przygotowany rejs jachtem i wykonywać wszystkie czynności jak osoba widząca. Wymaga to na pewno praktyki, ale przez pierwsze dni na tym rejsie wszyscy jej nabierają. Zachęcam osoby, które chcą przeżyć morską przygodę do wybrania się na rejs w projekcie "Zobaczyć morze", ponieważ naprawdę warto.





Andaluzja „od kuchni”

Jagoda Jarzynka

Od lat wybierając kierunek wakacyjny podróży, duża część Polaków decyduje się na południowy region Hiszpanii – Andaluzję. Nic dziwnego, piaszczyste plaże, słońce przez cały rok i intrygujący folklor tego regionu sprawiają, że nie mamy ochoty wracać do domu, a niekiedy rozważamy nawet emigrację (choć zazwyczaj tylko przez chwilę).

Andaluzja jest też atrakcyjnym regionem dla wciąż rozwijającej się turystyki kulinarnej. Coraz częściej kuchnia danego kraju stanowi mocny punkt w wyborze miejsca odpowiedniego na wakacje. Zdarza się, że gastronomia stanowi najważniejszy wyznacznik, a turyści poświęcają większość swojego czasu na poznanie danej kultury „od kuchni”. Wykorzystując zmysł smaku, zapachu i dotyku możemy spodziewać się niezapomnianych wrażeń, ogromnej różnorodności i kilku niespodzianek, które sprawią, że nasze kulinarne wakacje będą niezapomniane.

Kuchnia andaluzyjska już dawno zyskała uznanie turystów na całym świecie. Niewątpliwą zaletą jest jej bogactwo i różnorodność, co sprawia, że każdy znajdzie tu coś dla siebie. Ze względu na bliskość oceanu i mórz na stołach królują ryby i owoce morza.

Smażone z odrobiną oliwy, skropione sokiem z cytryny bądź przygotowane w cieście stanowią podstawę popularnych w całej Hiszpanii *tapas* – niedużej przekąski podawanej na zimno lub ciepło do wina lub innego napoju. Zamówienie kilku rodzajów *tapas* pozwoli nam spróbować różnych dań regionalnych w małych ilościach bez wydawania fortuny. Warto także spróbować *paelli* z owocami morza – potrawy na bazie ryżu, znanej i lubianej w całej Hiszpanii. Miłośnicy mięsa również znajdą tu coś dla siebie. Turyści uwielbiają suszoną, długo dojrzewającą szynkę – *jamón serrano*, a także *chorizo*, tradycyjną i dość pikantną kielbasę. Znajdzie się też coś dla amatorów kulinarnych eksperymentów, między innymi *rabo de toro*, czyli ogon byka podawany w postaci gulaszu z duszonymi warzywami.

Jeśli zmęczą nas hiszpańskie upały, warto sięgnąć po *gazpacho* – zupę z pomidorów i innych warzyw, podawaną na zimno lub kordobański odpowiednik tego dania – *salmorejo*. Najlepiej wstąpić na taką przekąskę do kultowego i bardzo zatłoczonego baru o nazwie *Taberna Los Mosquitos*, który mieści się tuż przy Wielkim Mecze w Kordobie. Pełnoletni turyści dla ochłody mogą się skusić na sangrię czy – coraz

Tinto de verano

- 200 ml czerwonego wina, najlepiej półsłodkiego
- 100 ml napoju gazowanego o smaku cytrynowym, może być 7up lub Sprite
- dwa plasterki cytryny
- kilka kostek lodu

popularniejsze – *tinto de verano*, które można też przyrządzić po powrocie do domu. Świetnie smakuje w upały zamiast ciężkiego, czerwonego wina.

Andaluzja, jak z resztą cała Hiszpania, jest też świetnym miejscem dla wielbicieli kawy i słodczy. Kawiarnie znajdują się na każdym rogu oferując tanią i dobrą kawę, która wyśmienicie smakuje z regionalnymi deserami. Miejscowi spędzają tam długie godziny, gawędząc ze znajomymi i sąsiadami. Warto więc zwolnić tempo zwiedzania i wczuć się w niespieszny klimat Andaluzji, poczuć się jak rodzimi mieszkańcy, dla których spędzanie czasu w restauracjach i kawiarniach stanowi nieodzowną część życia. Jednak andaluzyjskich tradycji kulinarnych możemy zasmakować nie tylko w restauracjach, ale także na tamtejszych bazarach zwanych *mercado*, oferujących tradycyjne produkty: szynki, sery, świeże ryby i owoce morza, a także kilkanaście rodzajów oliwek oraz mnóstwo warzyw i owoców. Warto poszukać produktów mało popularnych w Polsce, jak choćby pitaja (inaczej smoczy owoc). Dużą popularnością cieszą się też świeżo wyciskane soki i sałatki owocowe, przygotowywane co rano przez właścicieli straganów.



Tego typu bazar można znaleźć właściwie w każdym mieście. Na przykład w Sewilli warto zajrzeć na *Mercado de Triana*, który jest obowiązkowym punktem na kulinarnej mapie Andaluzji. Obfitość smaków, zapachów i kolorów sprawia niezapomniane, nieco orientalne wrażenie. *Mercado* jest też świetnym miejscem żeby kupić kulinarne pamiątki, którymi można poczęstować bliskich i przyjaciół w Polsce. Suszone daktyle, oliwa z oliwek, przyprawy czy lokalne alkohole pozwolą nam cieszyć się smakami Andaluzji po powrocie do domu.





Dajemy dzieciom moc

Aleksandra Maliszewska

Dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy wraz ze swoimi opiekunami i wolontariuszami miały niesamowitą okazję uczestniczyć w obchodach z okazji Dnia Dziecka w dniu 3 czerwca br. na bydgoskim Kartodromie. Hasło imprezy brzmiało: „Dajemy dzieciom moc” i nie było przypadkowe, bowiem dzieci miały możliwość zdobywania sprawności na poszczególnych stacyjkach. Za każde wykonane zadanie dziecko otrzymywało pieczętkę z nazwą mocy, którą zdobyło. Pieczątki były przystawiane na specjalnie przygotowanych blankietach zawieszonych na szyi dziecka, tak aby go nie zgubiło.

Strażacy pokazywali dzieciom wóz strażacki oraz akcesoria, z których korzystają w trakcie pełnienia swoich obowiązków, a także zapraszali do zadymionego namiotu, aby każdy mógł poczuć się jak strażak na służbie. Niewidome dzieci mogły poczuć jak jest w pomieszczeniu zadymionym od ognia oraz dotknąć i poczuć ciężar narzędzi używanych w trakcie akcji ratowniczych. Niektóre dzieci miały też sposobność wejścia do wozu strażackiego i obejrzenia znajdujących się w nim przedmiotów.

Ciekawą atrakcją zaprezentowaną przez fundację Dr Clowna była możliwość przejechania się tandemem. Dzieci siadały jako pasażerowie. Było to niewątpliwie niesamowite doświadczenie, gdyż ze względu na dysfunkcje wzrokowe młodzież i dzieci z Ośrodka Braille'a nie mają na co dzień sposobności jeżdżenia takim środkiem lokomocji, a same nie mają możliwości poruszania się rowerem jednoosobowym.

Następną atrakcyjną sprawnością do zdobycia były zajęcia z zadań gimnastycznych. Dzieci rzucały woreczkami z grochem do obręczy na ziemi, przechodziły slalom z piłką wykonując przysiady, pajacyki i różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe. Niewidomi dzięki nawigacji opiekunów i wolontariuszy wiedzieli, w którą stronę mają iść, ile kroków przejść, a nawet rzucać woreczkami, bez trudu trafiając do celu słuchając odgłosów klaskania.

Organizatorzy połączyli zabawę z nauką, bowiem nie zabrakło stacji, na których uczestnicy mogli dowiedzieć się wielu przydatnych informacji o tym jak spędzić bezpiecznie wakacje, co zabrać ze sobą na plażę oraz jak zachować się w kryzysowych sytuacjach

kiedy mamy do czynienia np. z topiącą się osobą lub osobą z udarem słonecznym.

Dzięki przychylności służb mundurowych można było dotknąć przyrządów wykorzystywanych w pracy strażnika kolei, strażnika miejskiego, żołnierza czy policjanta. Dzieci mogły założyć na głowę wszelkiego rodzaju hełmy, czapki, kaski oraz kamizelki kuloodporne, które waży niemało.

Ze względu na piękną pogodę i wysoką temperaturę, dodatkową sprawnością było wypicie kubka wody. Myślę, że był to świetny pomysł na wdrożenie u dzieci nawyku picia odpowiedniej ilości wody dziennie, a przy okazji możliwość do zdobycia kolejnej pieczątki na blankiecie.

Mieliśmy przyjemność poznać pracę kryminologa, pracownika poczty, pracownika Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego, a nawet pojeźdźcą i poskakać na dmuchanej zjeżdżalni. Dzieci mogły także nauczyć się jak nadać swoje imię alfabetem morsa lub pomalować sobie twarz.

Na scenie również nie brakowało rozrywek. Swoimi występami uprzyjemniały nam czas zespoły tańczące flamenco, hip-hop, zumbę i wiele innych tańców. Uczestnicy Dnia Dziecka mogli także tańczyć pod sceną wykonując podobne ruchy jak tancerze na scenie.

Atrakcji było naprawdę mnóstwo i nie można było się nudzić. Myślę, że nie starczyłoby dnia aby przejść przez wszystkie stacje, dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy i poznać ciekawych ludzi.

Była to dla mnie niesamowita lekcja. Jako osoba widząca nie do końca rozumiałam świat osób niewidomych i niedowidzących. Inaczej go sobie wyobrażałam. Dzięki poznaniu i towarzyszeniu jako wolontariusz 16-letniemu chłopcu miałam okazję zobaczyć jego świat. To jak funkcjonuje, jak korzysta z atrakcji i jak bardzo ma wyostrzone inne zmysły. Szukając kolejnej zabawy dla Kuby nie zwracałam uwagi na muzykę, natomiast Kuba zwracał na nią uwagę często. Słuchał wskazówek, komunikatów: ile ma zrobić kroków, w którym kierunku lub gdzie podnieść rękę i czego dotknąć. Sama musiałam nauczyć się właściwego zwracania się do niego. Nie mówić: „Tutaj masz piłkę” tylko: „Wyciągnij ręce przed siebie, na wysokości brzucha znajduje się piłka”. Ponadto nauczyłam się, że osoby niewidome nie potrzebują



wyręczania, ale pokierowania, chcą być samodzielne i są samodzielne, wystarczy dać im moc – Kuba sam wyrzucił po sobie plastikowy kubek, z którego wypił wodę. Myślę, że była to dla mnie ciekawa lekcja nie tylko ze względu na naukę opisywania świata zewnętrznego, którego Kuba nie widział, ale też lekcja pokory i szacunku.

Organizatorzy II Festynu z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka "Dajemy Dzieciom Moc":

1. Kujawsko – Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy
2. Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy
3. Polski Związek Motorowy Zarząd Okręgowy w Bydgoszczy

Dziękujemy!



Gra terenowa dla każdego

Sposób na wakacje w mieście

Katarzyna Kozak

*Spędzanie lata w mieście, mimo, że w przypadku wysokich temperatur może być mało komfortowe, nie musi być nudne. Wiele instytucji poszerza swoją ofertę specjalnie z myślą o uczniach odpoczywających od trudów nauki w ciągu roku szkolnego, dzięki czemu także każdy z nas może przy okazji skorzystać z nowych atrakcji oraz dodatkowych możliwości spędzania wolnego czasu. Warto zaglądać do miejsc, nawet tych dobrze nam już znanych, ponieważ nie-
rzadko okazuje się, że w tym „luźniejszym” wakacyjnym okresie czekać może na nas naprawdę zaskakująca oferta.*

Gra terenowa dla każdego

Hasło „gra terenowa” najpewniej przywołuje skojarzenia z zabawami na świeżym powietrzu, popularne w dzieciństwie podchody czy tzw. „policjanci

i złodzieje”. To przykłady takich gier. Natomiast dorośli także lubią się bawić i to nie tylko przed komputerem, ale właśnie na świeżym powietrzu.

Gry miejskie mogą przybierać bardzo różne formy, trasa do przejścia może być całkiem długa lub zupełnie krótka. Organizatorem takiej zabawy może być w zasadzie każdy; adresatami często są całe rodziny lub grupy znajomych, gra może mieć określoną tematykę, w zależności od okoliczności, w jakiej się odbywa. Zazwyczaj zadania, jakie czekają na graczy do wykonania na trasie są spójne z fabułą gry, a ich stopień trudności jest dostosowany do głównych odbiorców.

Gry fabularne, skrótowo nazywane RPG (z angielskiego: role-playing game) to dość złożona zabawa, w czasie której poszczególni gracze wcielają się w konkretne role, dbając o każdy, nawet najmniejszy detal swojej postaci, począwszy od wyglądu zewnętrznego, na jej wyjątkowych zdolnościach i umiejętnościach skończywszy. Gra odbywa się według określonego z góry scenariusza oraz z poszanowaniem ustalonych reguł. Zabawa ma charakter narracyjny, porównać ją można do teatru improwizacyjnego; nad jej



prawidłowym przebiegiem czuwa postać narratora, nazywana niekiedy mistrzem gry. Gry RPG nierzadko zrzeszają wokół siebie prawdziwych pasjonatów i znawców fantastyki, ale nie tylko, ponieważ zakres tematyczny gier jest naprawdę szeroki.

Innym rodzajem gier w terenie jest geocaching, czyli zabawa wymagająca obsługi odbiornika GPS, dzięki któremu gracz odnajduje ukryte wcześniej przez innych graczy skrytki (z angielskiego cache to skrytka właśnie). Skrytka zwyczajowo zawiera listę gości, którzy ją odnaleźli oraz drobny upominek zostawiony dla kolejnego odkrywającego.

Nieco zbliżonym formą do geocachingu jest questing. Jest to gra polegająca na poznawaniu jakiegoś miejsca lub obiektu poprzez przemieszczanie się po nim, przy czym wskazówkami do drogi dla gracza są wierszowane wskazówki. Jej stopień trudności oraz czas trwania są zależne od wyobraźni twórcy questingu. Gra może być bowiem ścieżką historyczną po całej miejscowości lub tylko formą zwiedzenia jakiegoś zabytku lub ciekawego obiektu.

Questing w Książnicy Pomorskiej

Z okazji tegorocznego Tygodnia Bibliotek jedna z ważniejszych instytucji tego typu na całym Pomorzu Zachodnim – Książnica Pomorska – przygotowała wyjątkową formę spędzenia w niej czasu przez czytelników. Mianowicie, powstał Książnicowy Quest.

Podopieczni szczecińskiego Tyflopunktu Fundacji jeszcze w maju mieli okazję wziąć udział w zabawie. Zebrana grupa stanowiła jeden zespół (w zabawie można brać udział w zasadzie zarówno indywidualnie, jak i grupowo; można także większą grupę podzielić na mniejsze zespoły, co nieco podnosi poziom rywalizacji).

Książnicowy Quest prowadził dokładnie i precyzyjnie po poszczególnych miejscach i działach w Książnicy Pomorskiej. Sam w sobie stanowił cenne źródło informacji o samym budynku, jego historii czy zasobach – takie ciekawostki spisane w formie rymowanej z pewnością dużo łatwiej zapadają w pamięć. Odwiedzając kolejne działy można swobodnie porozmawiać z jego pracownikami, którzy chętnie dzielą się swoją wiedzą oraz pokazują co ciekawsze zbiory, które mają w swojej dyspozycji.

Wybierając się na spotkanie w Książnicy Pomorskiej nie spodziewaliśmy się formy tego spotkania, która nieco nas zaskoczyła, jednak na pewno wciągnęła i zaangażowała do aktywnego udziału w spotkaniu. Uczestnicy zgodnie stwierdzili, że warto było zajrzeć w miejsce na pozór dobrze im znane, bo – jak się przekonali – zawsze można swoją wiedzę poszerzyć.





Tyflopolska – najnowsze dostosowania w polskich obiektach turystycznych

Justyna Muszalska

Wraz z początkiem lipca okres wakacyjny rozpoczął się już oficjalnie. Planujemy urlopy, jak również weekendowe wypady poza miejsce zamieszkania. Jaki kierunek obrać, aby zwiedzać jak najefektywniej i poznawać Polskę nie tylko wzrokiem? Zapraszam na przegląd obiektów turystycznych, które w ostatnim czasie rozszerzyły swoją ofertę o dostosowania dla niewidomych i słabowidzących.

Białowiecki Park Narodowy

Podlasie znajduje się na liście wielu miłośników przyrody. Popularny Białowiecki Park Narodowy, słynący z występowania zagrożonych wyginięciem żubrów, wyszedł naprzeciw potrzebom osób z dysfunkcją wzroku. Na terenie Muzeum Przyrodniczo-Leśnego, będącego częścią rezerwatu, zamontowano udźwiękowiony terminal informacyjny oraz dziesięć tablic edukacyjnych w kontrastowych kolorach, z uwypuklonymi sylwetkami zwierząt i ich tropów. Przy okazji zwiedzania muzeum warto skorzystać z Kolejki Białowieckiego Expressu. W trakcie przejażdżki poznamy historię Białowieży, jak również pooddychamy powietrzem płuc Podlasia, jednego z najczystszych ekologicznie regionów Polski. W ofercie kolejki dostępne są dwie, piękne trasy historyczno-przyrodnicze.

Gorczański Park Narodowy

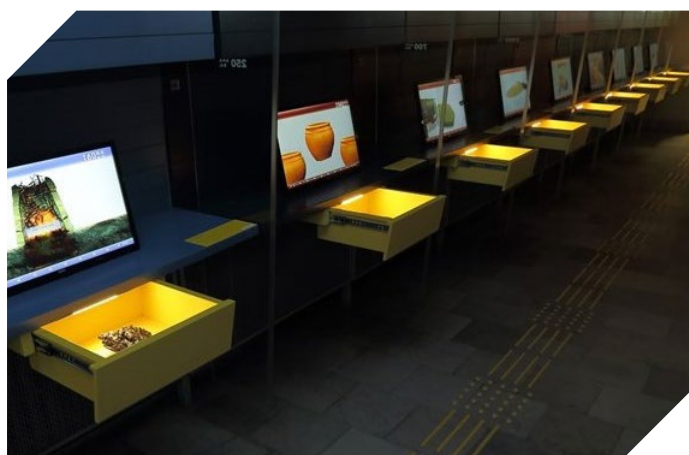
Małopolska zaprasza nas do pieszych wędrówek po lasach, górach i dolinach. Gorczański Park Narodowy obejmuje centralne pasmo górskie Gorców, leżące w Beskidach Zachodnich. Jest szczególnie atrakcyjnym miejscem dla osób stroniących od tłumu turystów, które chcą zaznać autentycznego kontaktu z dziką przyrodą. Pośród różnorodnych szlaków turystycznych mieści się Ośrodek Edukacyjny Gorczańskiego Parku Narodowego, w którym znajdziemy bogaty zbiór eksponatów przedstawiających zasoby regionalnej flory i fauny. W ostatnim czasie



cała wystawa została kompleksowo udostępniona osobom niewidomym i słabowidzącym. Na terenie Ośrodka znajdują się linie naprowadzające i pola uwagi oraz plany tyflograficzne w kontrastowych kolorach, które ułatwiają poruszanie się po obiekcie. Zamontowano również oznaczenia pionowe – brajlowskie tabliczki opisujące wejścia do pomieszczeń oraz ekspozyty.

Muzeum Archeologiczne w Krakowie

Będąc w stolicy Małopolski warto zwiedzić Muzeum Archeologiczne w Krakowie, które również



udostępniło swoje zbiory. Dostosowanie wystawy zostało zrealizowane w ramach projektu „COME-IN!”, którego celem było zwiększenie dostępności do małych i średnich muzeów Europy Środkowej dla osób z niepełnosprawnościami, ludzi starszych, dzieci, matek z dziećmi. W ramach projektu dostosowano wystawę stałą oraz wykonano nową, dostępną stronę internetową MAK-u. Na terenie całej wystawy znajdują się plany tyflograficzne oraz oznaczenia poziome i pionowe, a ekspozyty są opisane brajlem. Muzeum zapewnia również audiodeskrypcję swoich zbiorów. Organizowane są specjalne lekcje dla osób z niepełnosprawnościami pt. „Pradzieje i wczesne średniowiecze Małopolski” oraz „Bogowie starożytnego Egiptu”, podczas których przewodnik oprowadza zwiedzających po wystawie i umożliwia dotykanie ekspozatów lub ich kopii – m.in. rzeźb, naczyń, strojów i starożytnych przedmiotów codziennego użytku.

Ogród Botaniczny Geopark w Kielcach

Wybierając się do województwa świętokrzyskiego, zwróćmy uwagę na Geopark w Kielcach. To kolejne miejsce, w którym możemy obcować z przyrodą, choć w nieco innej formie niż w Białowieskim lub Gorczańskim Parku Narodowym. W Geoparku

powstał ogród hortiterapeutyczny wykorzystywany do prowadzenia terapii ogrodniczej. Odbývają się w nim specjalne warsztaty wpływające pozytywnie na stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Wiosną tego roku w Ogrodzie Botanicznym pojawił się udźwiękowiony terminal informacyjny, który posiada dotykowy, ubrajlowiony plan całego Ogródu o jasnych kolorach dopasowanych do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Ponadto w mapę wbudowano moduł dźwiękowy umożliwiający odsłuchanie dwudziestu informacji o poszczególnych kolekcjach roślinnych.

Półwysep Helski

Przenieśmy się teraz nad morze. Na Półwyspie Helskim postawiono właśnie zupełnie nowy, udźwiękowiony plan tyflograficzny. Zamieszczona na nim mapa przedstawia krańcowy fragment Półwyspu Helskiego położony od strony Zatoki Puckiej. Podobnie jak inne tyflografiki tego typu, plan opisany jest brajlem i utrzymany w kontrastowej kolorystyce. Po naciśnięciu przycisków odtwarzane są informacje o sposobie dotarcia do najważniejszych punktów w okolicy, takich jak Falochron starego Portu Wojennego, Fokarium czy Muzeum Rybołówstwa.

Dar Pomorza w Gdyni

Wciąż pozostając nad polskim morzem nie możemy zapomnieć o ostatniej inwestycji turystyczno-artystycznej zrealizowanej w ramach projektu „Zobaczyć Świat Rękoma”. Mowa o miniaturowym, trójwymiarowym modelu legendarnego, trzymasztowego żaglowca Dar Pomorza. Model wykonany z brązu stanowi piękne, pełne detali, czterdziestokrotne pomniejszenie oryginalnej fregaty. Możliwość zwiedzenia i obejrzenia dotykem wszystkich szczegółów statku-muzeum to niezwykle doświadczenie. Statek umieszczony został na cokole, dzięki czemu istnieje możliwość obejrzenia i dotknięcia go również od spodu. Jest to kolejna realizacja tego typu – wcześniej, w ramach tego samego projektu, powstały miniaturowe modele dwóch innych jednostek: niszczyciela ORP Błyskawica i statku pasażerskiego M/S Batory, które również znajdują się w Gdyni, pełniąc funkcję pływających muzeów.



Wymasuj sobie przyszłość

Marcin Mańdziuk

Wakacje to dobry czas na odpoczynek, urlop, podróże i same przyjemne sprawy. W końcu wielu z nas na to czeka cały rok. Jednak rozwój zawodowy i społeczny to priorytet szczęścia codziennego. Jeśli ktoś ma zamiar zainwestować w życiowe nowości lub zwiększyć swój komfort na rynku pracy, to zachęcam do zapoznania się z rekomendacjami, które zebrałem o miejscu wyjątkowym – a ono sprawia, że osoba z dysfunkcją wzroku może mieć facha w ręku. A nawet w rękach obydwu. Szkoła Policealna Integracyjna Masażu Leczniczego nr 2 w Krakowie powstała 1.11.1953 r. Obecna nazwa szkoły obowiązuje od 2005 r. To właśnie o niej opowiedzą osoby z nią związane.

Placówka udostępnia oferty pracy na swojej stronie internetowej i w gablocie. Aby pomyślnie przejść rekrutację należy złożyć dokumenty, otrzymać skierowanie od lekarza i już można zostać uczniem. Średnie

wykształcenie i brak przeciwwskazań do wykonywania zawodu to atuty dla kandydata na ucznia szkoły. Jedna trzecia wszystkich uczniów to osoby niewidome i słabowidzące. Dostosowaniami dla osób z dysfunkcją wzroku w budynku szkoły są:

- obrajlowiona winda mówiąca,
- oznaczenia kolorystyczne na schodach informujące o bieżącym piętrze,
- duże kontrastowe cyfry na drzwiach danej kondygnacji,
- znaki dotykowe na poręczach,
- internat i stołówka w budynku szkoły.

– W naszej szkole uczą się niewidomi, słabowidzący, osoby z innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi i pełnosprawni – mówi Renata Żukiewicz-Topa – dyrektor placówki. – W szczególności należy motywować uczniów niepełnosprawnych, którzy chcą być w życiu aktywni, których nie satysfakcjonuje życie rencisty, którzy chcą być potrzebni społeczeństwu i ludziom chorym. Możliwość leczenia i pomagania innym to wartości dające satysfakcję i samozadowolenie i w nie wyposażamy naszych uczniów. Oferujemy profesjonalne przygotowanie do zawodu.

Dokonujemy przedsięwzięć w celu stworzenia nowego kierunku kształcenia zawodowego – trener opieki paliatywnej. Organizujemy i udzielamy pomoc psychologiczną i terapeutyczną uczniom szkoły.

– Na zajęciach z psychologii robimy dużo ćwiczeń dotyczących komunikacji interpersonalnej – opowiada Jolanta Kipiel, nauczyciel psychologii. – Uczniowie uczą się przeprowadzać wywiad medyczny, poznają różne reakcje pacjentów i szczegóły mowy ciała. Osoby z dysfunkcją wzroku wypowiadają się jak odbierają pozawerbalne komunikaty. Poruszamy tematy w jakie relacje wchodzi z pacjentem, gdzie jest granica prywatności masażysty, jak przygotować pacjenta do sfery intymnej. Realizuję z uczniami także aspekty, które sami proponują. Absolwenci, gdy aktywnie szukają pracy w zawodzie, prędzej czy później znajdują miejsce zatrudnienia. Korzystając z krakowskich przychodni spotykałam pracujących tam naszych absolwentów. Twierdzą, że do nauki w tej szkole zachęciło ich serdeczne przyjęcie i merytoryczne podejście oraz opinia o placówce.

– Chcę zdobyć zawód, który będę mógł wykonywać w moim mieście – obiecująco zapowiada Przemysław Walczyk – uczeń pierwszej klasy. – W zawodówce straciłem wzrok, a po latach i po przemyśleniach chodziłem do zaocznego liceum, aby zdobyć średnie wykształcenie, które jest niezbędne do podjęcia nauki w SPiML. Gdy miałem 41 lat zostałem uczniem pierwszej klasy Szkoły Policealnej Integracyjnej Masażu Leczniczego nr 2 w Krakowie. Kontakt z kolegami odmładza mnie. W nauce pomagają mi nagrania z wykładów i audiobooki wypożyczone ze szkolnej biblioteki.

– Uczniowie z dysfunkcją wzroku mogą w bibliotece skorzystać z drukarki brajlowskiej, podręczników w wersji audio, lup elektronicznych, folii powiększających, czasopism brajlowskich i komputerów z programami mówiącymi i powiększającymi – prezentuje Anna Zborowska, nauczyciel-bibliotekarz. – Mam dużo książek z literatury pięknej, które można przeczytać za pomocą screen readera w edytorze tekstu. Spis tych pozycji jest zamieszczony w wersji brajlowskiej na tablicy obok biblioteki. Można również skorzystać ze zbindowanych notatek w powiększonym druku, przygotowanych przez naszą uczennicę.

– W naszej szkole uczą się niewidomi, słabowidzący, osoby z innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi i pełnosprawni – mówi Renata Żukiewicz-Topa – dyrektor placówki. – W szczególności należy motywować uczniów niepełnosprawnych, którzy chcą być w życiu aktywni, których nie satysfakcjonuje życie rencisty, którzy chcą być potrzebni społeczeństwu i ludziom chorym.

Działania szkoły dotyczą również akcji promocyjnych, które przedstawia Beata Barnaś – nauczyciel-wychowawca.

– Uczestniczymy w targach edukacyjnych w festiwalu zawodów. Uczniowie w ten sposób pokazują na czym polega ten zawód, prowadzą prezentacje, czynnie biorą udział w maratonach masując zawodników. Wykorzystujemy naszą działalność promocyjną do edukacji społecznej dotyczącej funkcjonowania osób niewidomych, szkolimy jak prawidłowo pomóc, wyświetlamy film instruktażowy, a niewidomi odpowiadają na pytania zainteresowanych. Co roku organizujemy w szkole dzień otwarty, rozpowszechniamy ulotki promujące szkołę i funkcjonowanie osób niewidomych. Staramy się uczniom przybliżyć Kraków, aby przydało im się to, gdy wyruszą na praktyki. Kierownik praktyk bierze pod uwagę, aby na zajęcia praktyczne z osobą niewidomą jeździła osoba widząca.

– Praktyki odbywają się w szpitalach, przychodniach, na basenie AGH, w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym Szarych Szeregów – tłumaczy Adam Zborowski, kierownik szkolenia praktycznego. – W placówkach służby zdrowia masaż dotyczy odnowy biologicznej, wad postawy u dzieci, okresu po złamaniach lub zdjęciu gipsu, chorób zwyrodnieniowych. Do tej pory były 192 godziny zajęć praktycznych i 120 godzin praktyk zawodowych. W związku z nową

podstawą programową za dwa lata będzie 160 godzin zajęć praktycznych i 240 godzin praktyk zawodowych. Jest sporo zaangażowanych absolwentów. Wiążą oni z zawodem masażyści swoją przyszłość. Jeśli absolwent jest fachowy, doszła się i wiem, że jest dobry, to nie miałbym oporów, żeby być jego pacjentem. Dobry masażyści to taki, do którego chodzą pacjenci. Czuję się odpowiedzialny za wszystkich naszych uczniów. Dbam o to, aby możliwość praktyk mieli Ci, którzy nie zepsują opinii o szkole i nie uszkodzą pacjenta. System medyczny w zakresie organizacji jest niedoskonały. Fakt czekania na wizytę u specjalisty kilka miesięcy lub rok powoduje, że choroby przechodzą do takiego stanu, który trudniej leczyć. Są metody leczenia opracowane na zachodzie z nowymi trendami rehabilitacji, o których informacje można znaleźć w literaturze. W Polsce urządzenia dla niewidomego masażyści to mówiący ciśnieniomierz, mówiący termometr, komputer udźwiękowiony. We Francji masażyści są szkoleni w zakresie obsługi aparatów do fizykoterapii, które są obrajlowione fabrycznie.

– Szukałam pomysłu na siebie i szkoła masażu była dla mnie dobrym wyborem – wyznaje Monika Majchrzak, absolwentka szkoły. – Stała się trampoliną do nowych możliwości. W tej placówce atmosfera sprzyja osobom bardzo zaradnym, a także tym potrzebującym poświęcenia więcej uwagi i pomocy. Łatwiej mi było przyswoić wiedzę dzięki modelom m.in. kończyn lub korpusa. Szeroki wachlarz praktyk pozwala wybrać dziedzinę, do której jest nam bliżej. Doświadczenia nabierałam m.in. na neurologii i reumatologii. Po dwóch latach szkoły zdałam egzamin kwalifikacyjny, podjęłam staż i kolejno pracę w prywatnym gabinecie. Korzystałam z imprez organizowanych przez szkołę, np. ogniska szkolne, maratony, festyny, konkursy strzelectwa laserowego, wyjścia do teatru i spotkania świąteczne. Byłam starsza niż przeciętny uczeń tej szkoły, jednak nie wykluczało mnie to z oferty placówki. Uczennicą Krakowskiej Szkoły Masażu zostałam w wieku 45 lat. Dziś jako dyplomowana masażyści jestem usatysfakcjonowana z pomagania pacjentom i realizuję się w instruowaniu ich jak podnieść sobie komfort życia.

Projekt dedykowany uczniom i absolwentom przedstawia Elżbieta Mniszak – specjalista do spraw wsparcia zawodowego i realizacji staży.

– Uczniowie w ramach projektu "Modernizacja kształcenia zawodowego w Małopolsce II" mają

możliwość wzięcia udziału w kursach i stażach zawodowych w drugim roku nauki. Staże zawodowe trwają 150 godzin pod okiem opiekuna stażu w placówkach rehabilitacyjnych. Stypendium stażowe wynosi 1500 zł brutto i udzielane jest na wniosek stażysty. Podczas kursów zawodowych można pogłębić wiedzę z zakresu masażu tkanek głębokich, lomi-lomi, terapii obrzękowej, masażu ajurwedyjskiego. Kursy kończą się uzyskaniem zaświadczenia bądź certyfikatu. Zarówno pełnosprawni, jak i niepełnosprawni mogą na równi, bez preferencji wnioskować o staże i kursy zawodowe.

Tak klaruje się sprawa zdobywania kwalifikacji. Jak w takim razie wygląda sytuacja masażyści na rynku pracy?

– Perspektywy dla niepełnosprawnych są lepsze niż dla osób pełnosprawnych – mówi Jolanta Mroczek, nauczyciel masażu. – Z prozaicznego powodu – pracodawcy przysługuje miesięczne dofinansowanie do wynagrodzeń pracowników niepełnosprawnych. To powoduje, że masażyści ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności zatrudniani są chętniej. Uważam, że zawód masażyści to jeden z lepszych dla osób z dysfunkcją wzroku. W tym zawodzie patrzy się głównie dotykiem. Chcę obalić mit, że niewidomi to najlepsi masażyści, bo mają lepszy zmysł dotyku. Wykorzystują go intensywniej, więc jest wytrenowany, ale pamiętajmy, że osoba pełnosprawna dodatkowo widzi pacjenta, jego prawidłowe lub nie wzorce ruchu, kolor i stan tkanek. Są widzący, którzy świetnie masują i niewidomi, którzy są wybitni w masowaniu. Oprócz najlepszej palpacji potrzebna jest też wiedza. Dopiero ten duet uczyni nas dobrym masażyści. Czy łatwo nim zostać? Zależy to od umiejętności i predyspozycji konkretnej osoby. Nawet osoby z problemami w koordynacji ruchów, gdy tylko chcą, z czasem nabierają wprawy. Szkoła pomaga w nauce orientacji przestrzennej i usprawnianiu manualnym. Specjalizujemy się w pracy z uczniem niewidomym i słabowidzącym. Mamy w tym prawie 70-letnie doświadczenie, bo tyle czasu jesteśmy na rynku. Dawniej zawód masażyści był umownie zarezerwowany dla osób z dysfunkcją wzroku. Dziś to się zmieniło, bo zapotrzebowanie na zabiegi masażu znacznie wzrosło. Obserwuję też niestety na rynku taką tendencję, że masaż zaczyna być monopolizowany przez fizjoterapeutów. Firmy, szukając masażyści, chętniej zatrudniają fizjoterapeutów, argumentując, że technik masażyści jest gorzej



wykształcony w masażu niż fizjoterapeuta. Nie mogę się z tym zgodzić, bo technik masażysta to najwyższy tytuł w tym zawodzie i najbardziej biegły w masażu. Mimo, że fizjoterapeuta dysponuje większą bazą metod terapeutycznych, których masażysta wykonywać nie może, w kwestii samego masażu bezkonkurencyjny jest technik właśnie. Dlatego też wśród naszych uczniów są fizjoterapeuci i studenci fizjoterapii. Bardzo niedobrze by się stało, gdyby przestały istnieć szkoły masażu, bo osoby niewidome zostałyby odcięte od tego zawodu. Absolwenci szkoły masażu, czyli technicy masażysty, mają uprawnienia, by pracować we wszystkich placówkach medycznych, jak przychodnie rehabilitacyjne lub oddziały szpitalne, gdyż przepisy nie dopuszczają, by w takich placówkach pracowały osoby, które ukończyły wszelkiego rodzaju kursy, ale nie zdały egzaminu zawodowego. Masażysta może również iść w kierunku szeroko pojętej relaksacji i SPA, QWellness. Po ukończeniu szkoły warto poszerzać swoją wiedzę i umiejętności poprzez udział w różnego typu kursach. Jeszcze inną gałęzią jest masaż w sporcie. Tutaj można szukać pracy w gabinetach, przy siłowniach, pływalniach i klubach fitness. Czasem los rzuci masażystę gdzieś indziej. I takim przykładem jestem ja sama. Kiedy zaczęłam tracić

wzrok, postanowiłam się przebranżowić i w związku z tym przyjechałam do Krakowa, by nauczyć się masażu i zdobyć nowy zawód. Od początku pokochałam pracę z ciałem człowieka i zaraz po szkole udało mi się podjąć pracę w przychodni rehabilitacyjnej, gdzie pracowałam kilka lat. Równolegle, jako że masaż mnie fascynował, brałam udział w licznych kursach masażu i wciąż udoskonalałam swój warsztat pracy. Skończyłam też pedagogiczne studia podyplomowe i tyflopedagogikę, bo coraz częściej myślałam o tym, by uczyć masażu. Jestem żywym przykładem tego, że marzenia się spełniają. Od 8 lat uczę w krakowskiej szkole masażu, gdzie wcześniej przed laty byłam jej uczennicą. Był czas, że miałam tylko poczucie światła, a jednak dałam radę, bo jak to się mówi – dla chcącego nie ma nic trudnego. Tak więc mając minimum 3 lata stażu w zawodzie masażysty, wykształcenie wyższe i przygotowanie pedagogiczne osoba słabowidząca lub niewidoma może też być nauczycielem szkoły masażu. Prawda, że optymistyczne?

Egalitarne konwenanse w szkole integrują adeptów sztuki masażu, którzy skorzystali z motta placówki brzmiącego "wymasuj sobie przyszłość".



Felieton skrajnie subiektywny

Globalne ocieplenie w faktach i mitach

Elżbieta Gutowska

Czas wakacyjnych podróży, oddychania czystym powietrzem w lasach, wdychania jodu na nadmorskich plażach, czas czynnego wypoczynku na łonie natury – właśnie się rozpoczął. Wakacyjne miesiące z pewnością nie sprzyjają nadmiernemu wysiłkowi intelektualnemu, ale może warto przyrzeć się faktom i mitom dotyczącym globalnego ocieplenia i ochrony środowiska.

Mitów dotyczących globalnego ocieplenia i ochrony środowiska narosło przez lata bardzo wiele. Fakty w postaci liczb nie zawsze są w stanie je obalić. Przyjrzyjmy się więc faktom i spróbujmy rozprawić się z częścią mitów. Tych, które bezpośrednio i pośrednio dotyczą naszego kraju.

Mit pierwszy. Polska nie redukuje emisji CO₂ w odpowiednim tempie i w odpowiednich kwotach. W myśl tzw. Protokołu z Kioto, stanowiącego w istocie traktat międzynarodowy uzupełniający „Ramową konwencję Narodów Zjednoczonych w sprawie zmian klimatu”, wynegocjowanego w Kioto w grudniu 1997 (wszedł w życie 16 lutego 2005), każdy z krajów ratyfikujących protokół powinien był zmniejszyć do 2012 roku emisję gazów cieplarnianych do minimum 5% poziomu z roku 1990. Do roku 2012 Polska zredukowała emisję CO₂ o 30%, co jest bardzo dobrym wynikiem.

Mit drugi. Niemcy są krajem z nowoczesną, nisko-emisyjną gospodarką. Tymczasem według danych Parlamentu Europejskiego z 2015 roku, największym emitentem CO₂ w UE są właśnie Niemcy. Za nimi uplasowała się Wielka Brytania z emisją niemal o połowę niższą. Na pudle mieści się jeszcze Francja z emisją nieco niższą niż Wielka Brytania. Kolejne miejsca zajmują Włochy, Polska i Hiszpania. Nasze niezbyt chlubne piąte miejsce jest ceną za wieloletnie zaniedbania komunistycznej gospodarki, a także wynika z faktu, że Polska jest dużym krajem, którego energetyka opiera

Do roku 2012 Polska zredukowała emisję CO₂ o 30%, co jest bardzo dobrym wynikiem.

się na węglu kamiennym. Nasz kraj wypuszcza do atmosfery 10,3% całkowitej emisji dwutlenku węgla w Unii Europejskiej.

Mit trzeci. Unia Europejska powinna zintensyfikować drastyczne ograniczanie emisji CO₂, bo wysłała ten gaz do atmosfery w ogromnych ilościach. Prawda jest taka, że cała UE wypuszcza do atmosfery 10% całkowitej, światowej emisji dwutlenku węgla. Największym trucieliem są Chiny, które za nic mają jakiegokolwiek normy emisji i wedle danych z 2012 roku wypuszczają do atmosfery 12,5 mln kiloton ekwiwalentu CO₂, na drugim miejscu są Stany Zjednoczone Ameryki Północnej z emisją 6,5 mln kiloton ekwiwalentu CO₂, zaś na trzecim – Unia Europejska z emisją

4,7 mln kiloton. Rosja emituje połowę kwoty CO₂ emitowanej przez UE, podobnie Brazylia. Do grona największych trucieli zaliczają się jeszcze Japonia z 1,5 mln kiloton i Kanada z 1 mln kiloton ekwiwalentu CO₂, który to kraj nota bene odstąpił od Protokołu z Kioto w grudniu 2011.

Mit czwarty. Błękit nieba, lazur oceanu, złoto plaży, ożywcze powietrze – europejski, iście wakacyjny obraz. Czy na pewno? Luksusowe wycieczkowce pływające po wodach otwartych Europy zatruwają wszystko wokół – bogatych pasażerów na swoich pokładach, załogę, wodę, powietrze i pobliskie wybrzeża. Ogromne silniki Diesla emitują gigantyczne ilości spalin. Statki wycieczkowe jednej z europejskich korporacji transportowych wyemitowały w jednym tylko, 2017 roku, 10 razy więcej tlenku siarki niż 260 mln samochodów w całej Unii Europejskiej w tym samym roku. Niecałe pięćdziesiąt wycieczkowców emituje tyle gazów cieplarnianych, ile 100 mln samochodów. Wycieczkowce te przybijają najczęściej do portów Francji, Grecji, Hiszpanii, Norwegii i Włoch. I to linie brzegowe tych właśnie państw, a także ich wody przybrzeżne są najbardziej zanieczyszczone. Najbardziej skażone przez statki wycieczkowe miasta





europeskie to Barcelona i Wenecja. Rozwiązanie? Tylko jedno – bardzo drogi napęd wodorowy.

Mit piąty. Polska produkcja energii elektrycznej z węgla kamiennego jest brudna. Już tak nie jest. Przykład – warszawska Elektrociepłownia Żerań, należąca do PGNiG. Moc cieplna elektrociepłowni to 1280 MWt, zaś moc elektryczna brutto to 373 MW. Jednostki wytwórcze elektrociepłowni to 2 kotły fluidalne, 5 kotłów parowych, 4 kotły wodne i 8 turbozespołów ciepłowniczych. W 2012 roku uruchomiono oczyszczalnię ścieków przemysłowych, co pozwoliło znacząco zredukować ilość zanieczyszczeń odprowadzanych do środowiska wodnego. Trwa ustawiczny proces modernizacji dostosowawczej EC Żerań do spełniania norm emisyjnych IED, dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady nr 2010/75/UE z dnia 24 listopada 2010 r. w sprawie emisji przemysłowych, zintegrowanego zapobiegania zanieczyszczeniom i ich kontroli. Modernizacją dostosowawczą objęte są dwa kotły fluidalne, które w miejsce elektrofiltrów zostaną wyposażone w filtry workowe, ograniczające niemal do zera emisje pyłów. Zmodernizowany układ podawania kamienia wapiennego znacząco ogranicza emisje tlenków siarki, modernizowane są

także części ciśnieniowe i urządzenia pomocnicze kotłów. EC Żerań zagospodarowuje 100% odpadów paleniskowych. Produkt uboczny EC Żerań w postaci pary technologicznej wykorzystują do swojej produkcji Polfa Tarchomin S.A. i Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych. Elektrociepłownia Żerań może ogrzać około 43% budynków w Warszawie i dać zasilanie około 6 milionom żarówek o mocy 60 W. Różnego rodzaju modernizacje dostosowawcze do dyrektywy IED trwają także w innych elektrowniach i elektrociepłowniach w Polsce.

Mit szósty. Z gatunku mitów w mikroskali. Władze Warszawy walczą o środowisko naturalne. Na sesji rady jednej z warszawskich dzielnic usłyszałam, że czas już zrezygnować z zakupów wody w plastikowych butelkach z przeznaczeniem na sesje i konferencje, czas korzystać z bardzo dobrej wody z kranu. Jak zapewniano, miała to być dyrektywa idąca wprost z warszawskiego ratusza. Władze stolicy namawiały ponadto warszawiaków do picia wody z kranu. Po kilku dniach okazało się, że warszawski ratusz rozpiął przetarg na dostarczanie wody w baniakach o pojemności 18,9 litrów w liczbie ponad 9 tys., z dystrybutorami wody z opcją grzania i chłodzenia, z biodegradowalnymi kubkami – mały ukłon w stronę ekologii. W sumie imponująca liczba 175 tys. litrów wody, wraz z wynajęciem powyższych urządzeń do jej dystrybucji. Wszystko to za cenę 260,4 tys. zł brutto. Przedstawiciele Zielonego Mazowsza skrzętnie podliczyli, że koszt jednego litra tej wody to 1,5 zł za litr, czyli 150 razy więcej niż koszt litra wody z kranu. Pojemniki z wodą obsługują ponad 70 lokali i budynków urzędu miasta, w tym gabinet prezydenta Rafała Trzaskowskiego.

Mit siódmy. Z gatunku mitów w mikro, mikroskali. Celebryci walczą o środowisko naturalne. W listopadzie ubiegłego roku jedna z bardzo znanych aktorek pozwała Skarb Państwa za niewystarczającą walkę ze smogiem. W tym roku w sądzie rejonowym w Warszawie zapadł wyrok w tej sprawie. Zasądzono od Skarbu Państwa 5 tys. zł zadośćuczynienia na cele charytatywne. Uzasadnienie sądu było jednoznaczne – każdy obywatel ma prawo do ochrony dóbr osobistych i czystego powietrza. Sęk w tym, że celebrytka na co dzień porusza się po stolicy samochodem typu SUV z silnikiem Diesla, który ropę naftową pije jak smok, powodując smog. Przepraszam za tę dość toporną grę słów. Jest ona równie toporna jak hipokryzja celebrytki.



Powiedzcie wszystkim – Chrystus zmartwychwstał!

Samotne życie

Syn samotnej matki, urodził się w pewnej zapadłej mieścinie. Rósł w innej osadzie, gdzie pracował jako stolarz aż do trzydziestego roku życia. Następnie przez trzy lata obchodził ziemię, nauczając.

Nie napisał żadnej książki.

Nie otrzymał nigdy publicznego urzędu.

Nie miał własnej rodziny ani domu.

Nie uczęszczał na uniwersytet.

Nie oddalił się więcej niż trzydzieści kilometrów od miejsca swoich narodzin.

Nie osiągnął niczego, co można nazwać sukcesem.

Nie miał żadnych pism uwierzytelniających, tylko samego siebie.

Miał zaledwie trzydzieści trzy lata, gdy opinia publiczna obróciła się przeciw niemu. Jego przyjaciele uciekli. Został sprzedany swoim wrogom i osądzony w pożałowania godnym procesie. Przybito go do krzyża, pomiędzy dwoma złoczyńcami. Gdy umierał, jego oprawcy pogrywali w kości o jego ubranie – jedyną własność, jaką posiadał na ziemi. Kiedy umarł, został złożony do grobu, użyczanego przez przyjaciela, powodowanego litością.

Trzeciego dnia ten grób był pusty.

Minęło dwadzieścia wieków i oto dzisiaj On stanowi centrum historii ludzkości.

Nic nie zmieniło tak bardzo życia człowieka na ziemi: ani przemarsze wojsk, ani przemieszczające się floty, ani obradujące parlamenty, ani królujący władcy czy myśliciele i naukowcy zebrani razem – jak to jedno samotne istnienie.

Ze smutkiem obserwuję narastającą nagonkę na Kościół Katolicki w Polsce, który w świetle wielu publikacji i doniesień jawi się jak wróg publiczny numer jeden. W walce z Kościołem wszystkie chwytły stają się dozwolone; każda niemalże publikacja o Kościele stanowi przyczynek do wylewającej się, głównie w Internecie, fali hejtu i mowy nienawiści. Niezwykle krzywdzące komentarze uderzające bezpośrednio w instytucję Kościoła zdają się deprecjonować jego rolę, w skrajnych zaś przypadkach sprowadzać Kościół do rangi nic nieznaczącego wymysłu funkcjonującego w umysłach garstki podejrzanej o poczytalność społeczności.

¹ Bruno Ferrero, *Życie jest wszystkim, co posiadamy*, Wydawnictwo Salezjańskie, 2003, str. 32

Niewątpliwie nie sposób zaprzeczyć, aby wszystko w Kościele katolickim toczyło się należytych sposobem; istnieją takie jego problemy, które urastają do rangi najwyższej, dosłownie wołając o pomstę do nieba. W ostatnim czasie opinię publiczną zelektryzował temat pedofilii w Kościele, a to za sprawą filmu braci Tomasza i Marka Sekielskich pt. *Tylko nie mów nikomu*, który to w rekordowym tempie zyskał kilka milionów odsłon w serwisie internetowym *youtube*, na którym został bezpłatnie udostępniony (aktualnie 22,5 mln wyświetleń). Ten jakże istotny temat poruszony w filmie, rzecz jasna, pojawiał się dotąd w przestrzeni medialnej wywołując za każdym razem ogromną ilość komentarzy i kontrowersji, jednakże niewątpliwie to publikacja wspomnianego wyżej filmu wywołała prawdziwą lawinę komentarzy, omówień, oficjalnych odniesień – w tym przedstawicieli hierarchii kościelnej – w zakresie zaprezentowanego w nim tematu. I dobrze, że taki film powstał, że głos osób niezmiernie skrzywdzonych wybrzmiał tak donośnym echem. Każdy przypadek molestowania opisany w filmie – i nie tylko – winien zostać wnikliwie zbadany. Jest to stwierdzenie natury ogólnej – dotyczy każdej dziedziny życia, każdej grupy zawodowej, tj. w jednakowym

stopniu, bez grup uprzywilejowanych. Powyższe nie podlega w mojej ocenie żadnej dyskusji. Jednakże, choć nie neguję w żaden sposób zaprezentowanych w filmie treści i faktów bądź doniesień, a już zapewne nie stoję w obronie krzywdzących (jak być może zostanie to przez niektórych odczytane), niemniej jednak smuci mnie otoczka w postaci narastającej – niejako „przy okazji” emisji filmu – nagonki na Kościół Katolicki w ogóle, tj. w ujęciu całościowym, globalnym.

W okresie, w którym film został udostępniony do publicznego wglądu (maj 2019), trudno było nie odnieść się do omawianego w nim tematu przy okazji każdego niemalże spotkania; żywe rozmowy na temat filmu toczyły się w każdym gronie – w pracy, wśród znajomych, w rodzinie itp. Pytano mnie zatem, czy oglądałam film – odpowiadałam, że tak. Nie sposób byłoby przecież komentować coś, czego się nie widziało. Pytano mnie, czy film mną poruszył, ewentualnie jak bardzo mną poruszył? Ci najbardziej antykościelni zmierzając do sedna pytali wreszcie – z wyczuwalnym tonem tryumfu w głosie – czy fakty pokazane w filmie zmieniają coś w moim postrzeganiu



lub uczęszczaniu do Kościoła. Nie, niczego nie zmienia. Sedna sprawy, sedna, dla którego do Kościoła chodzę nie zmieni ani ten, ani żaden inny film (Kler itd., itp.), artykuł, publikacja publicystyczna czy naukowa etc.

Po publikacji filmu medialne ataki na Kościół katolicki i antyreligijna propaganda w mojej ocenie znacząco się wzmożyły. W opinii wielu komentujących dokonano szeregu krzywdzących uogólnień, generalizowania i przypinania łat każdemu, kto w jakikolwiek sposób z Kościołem Katolickim się identyfikuje. Księżę dopuszczających się czynów niezaprzeczalnie haniebnych i bezkompromisowo podlegających osądzeniu, w wielu komentarzach i opiniach wrzucano niejako do jednego worka z dużym napisem „Kościół Katolicki”; w tym samym worku machinalnie umieszczono zatem całe rzesze wspańiałych i oddanych swej posłudze kapłanów, wiernych, osoby świeckie i duchowne itd. W opinii wielu, w tym osób znanych i poważanych, uznano, że dalsze uczęszczanie do Kościoła, tj. niejako w rzeczywistości „po filmie”, stoi w jawnej sprzeczności z pogardą dla zachowań księży opisanych w filmie, stanowi rodzaj ignorancji i hipokryzji. Najbardziej bodajże skrajna z opinii osób publicznych wskazywała, że samo uczęszczanie do Kościoła Katolickiego i pozostawanie w jego wspólnocie stanowi rodzaj współuczestnictwa w omawianym procederze! Trudno zrozumieć, jakkolwiek skomentować czy też wręcz nie przyjąć za obraźliwe tak kategoryczne osądy, w dodatku wypowiedziane przez osobę publiczną, uznaną pisarkę docierającą do szerokiego grona odbiorców.

Wyprzedając niejako cisnące się być może na usta niektórym czytającym komentarze podkreślę raz jeszcze: rzecz nie w tym, by kogokolwiek bronić, by zaprzeczać istniejącym, niejednokrotnie wstrząsającym dowodom na występujące te i inne problemy w Kościele, wreszcie rzecz nie w tym, by kogokolwiek do czegokolwiek przekonywać, by kogoś nakłaniać lub nie do chodzenia do Kościoła, a już broń Boże by kogoś moralizować – rób tak, nie rób tak. Rzecz w tym, by raz na zawsze uzmysłwić sobie samemu albo ludziom dookoła nas, czym tak na prawdę jest Kościół (Mistyczne Ciało Chrystusa) i raz na zawsze odpowiedzieć sobie na pytanie, dla kogo do Kościoła uczęszczam – dla księdza czy dla Boga. Dopiero w świetle tak postawionego pytania można w dalszej kolejności rozważyć, czy fakt, iż pewien ułamek procentowy duchownych sprzeniewierzył się świętym zasadom,

którym ślubował, powoduje, że z tego powodu powinienam/powinienem się od Kościoła odwrócić.

Propaganda antyreligijna zmierzająca w najśmielszych pragnieniach do obalenia instytucji Kościoła ma się w najlepsze. Nie zważając jednakże na wszystko to, co zawarłam w przytoczonych wyżej zdaniach, wskazać należy jedno: już ponad dwa tysiące lat Kościół Katolicki miotany jest rozmaitymi wichurami, które miały/mają go unicestwić, zniszczyć, osłabić itp. Nadal jednak trwa i będzie trwał, bo jego fundamentem jest Chrystus.

W czasach antyreligijnej propagandy w Rosji, na pewnym spotkaniu komisarz ludowy przedstawił w błyskotliwy sposób powody ostatecznego sukcesu nauki. Odbywały się pierwsze loty kosmiczne. Ogromną sławą cieszył się pierwszy kosmonauta, Gagarin. Powróciwszy na ziemię potwierdził on, że miał piękny, czysty widok nieba – a Boga nigdzie nie widział. Komisarz w końcowym wniosku swego wystąpienia obwieścił ostateczną klęskę religii. Sala wypełniła się hałaśliwymi głosami ludzi. Spotkanie dobiegało końca.

– Czy są jakieś pytania?

Z głębi sali pewien staruszek, który śledził z uwagą dyskusję, powiedział pokornie: „Christos anesti” – „Chrystus zmartwychwstał”. Jego sąsiad powtórzył trochę głośniejsze: „Christos anesti”. Inny wstał i wykrzyknął te słowa; potem następny i jeszcze następny. W końcu wszyscy stali i krzyczeli: „Christos anesti” – „Chrystus zmartwychwstał”.

Komisarz wycofał się, zmieszany i pokonany. Niezależnie od wszystkich doktryn i wszystkich dyskusji, istnieje pewien fakt.

Do jego opisanie wystarcza jedno krótkie zdanie: „Christos anesti”. Mieści się w nim całe chrześcijaństwo. Jeden fakt: i nijak nie można go pokonać.

Filozofowie mogą pominąć go milczeniem. Ale nie ma innych słów, zdolnych poderwać ludzkość. „Chrystus zmartwychwstał”².

2 Bruno Ferrero, *Życie jest wszystkim, co posiadamy*, Wydawnictwo Salezjańskie, 2003, str. 33



Zwizytą w Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej

Elżbieta Markowska

Powrót do przeszłości?

Twórcy filmów co jakiś czas prześcigają się próbując stworzyć historie o podróżach w czasie. Wystarczy wspomnieć bardzo popularną trylogię przygodowych komedii science fiction z lat 80. i 90. Powrót do przyszłości w reżyserii Roberta Zemeckisa czy prze-zabawną francuską komedię fantasy Goście, goście z 1993 roku z Jeanem Reno w jednej z ról głównych. Niewątpliwie jest to temat chwytliwy i bardzo nośny. W pierwszej wspomnianej serii filmów wehikuł czasu w postaci wystrzałowego, udoskonalonego samochodu przenosił głównych bohaterów w czasie, z kolei twórcy francuskiej komedii wykorzystali do tego miksturę przygotowaną przez czarnoksiężnika.

Okazuje się, że nie potrzeba żadnych niezwykłych urządzeń czy płynów, aby choć na chwilę móc w rzeczywistości odbyć podróż do przeszłości o 100 czy 200 lat. Podopieczni rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych wybrali taką właśnie opcję, dostępną dla wszystkich – wizytę w Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej. Dla młodszych uczestników wyprawy była to świetna okazja do odkrycia nieznanych czasów, natomiast osoby mające w metryce już

o parę przeżytych wiosen więcej mogły odkurzyć w pamięci, niekiedy już zapomniane, zamierzchłe dzieje i wspomnienia.

Przeszłość, ale tętniąca życiem

Wśród pięknej przyrody, z dala od miejskiego zgiełku, wraz z naszymi podopiecznymi poznawaliśmy krainę Lasowiaków i Rzeszowiaków – grup etnograficznych ludności polskiej zamieszkujących w dawnych czasach wsie położone na terenie północnej części obecnego województwa podkarpackiego. Obszar skansenu ma niemal 30 hektarów, na których zgromadzono ponad 80 pięknych zabytków dużej i małej architektury drewnianej dokumentujących zabudowę, codzienne życie i kulturę dawnych osad. Podczas naszej wyprawy z zaciekawieniem wsłuchiwaliśmy się w historie przedstawiane przez naszego przewodnika dotyczące kolejnych spotykanych na drodze obiektów. Zabytki, ich wnętrza i eksponaty były dla nas dostępne, a nasi podopieczni mogli poznawać zwiedzane miejsca dotykiem. Odwiedziliśmy między innymi chałupę z Jeziórka z końca XIX wieku, której wnętrza ukazały nam pracę rzeźbiarza i lutnika czy chałupę z Żołyni Dolnej zbudowaną w 1810



w ramach projektu rzeszowskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Warto więc podkreślić, że kolbuszowska instytucja kultury jest otwarta na osoby z niepełnosprawnościami, również poruszających się na wózkach inwalidzkich, dzięki czemu jedna z naszych podopiecznych, Pani Teresa z psem asystentem Nefi, również mogła skorzystać z tej niezwykle podróży w czasie.

Intensywną wędrowkę zakończyliśmy w zabytkowych wnętrzach Szkoły z Trzebosi zbudowanej w II połowie XIX wieku. Tutaj odbyły się warsztaty przygotowania tradycyjnego podkarpackiego przysmaku sielskiej wsi zwanego proziakiem, przypominające małe chlebki. Pieczone zupełnie jak za dawnych czasów przez nasze babcie na rozgrzanej blasze starego pieca kaflowego, a następnie podawane na ciepło z masłem smakowały nam wyśmienicie. Warto zaznaczyć, że zdecydowaną zaletą kolbuszowskiego Skansenu jest umieszczenie warsztatów w jego stałej ofercie. Na miłośników kuchni czeka tutaj przeszkolenie w sztuce kulinarnej, co może później okazać się świetnym pomysłem na zaskoczenie rodziny i znajomych oryginalnymi i często zapomnianymi specjałami kuchni wiejskiej. Wśród szerokiej oferty tej podkarpackiej instytucji kultury można znaleźć także warsztaty śpiewu obrzędowego czy wykonywania ozdób świątecznych. Wszystko to prowadzone w atmosferze dawnej, sielskiej wsi.



roku, w której część ekspozycji w izbie stanowi dawny warsztat szewski. Po drodze podziwialiśmy także zabytki architektury sakralnej, takie jak przydrożne kapliczki i krzyże oraz Kościół pod wezwaniem Świętego Marka Ewangelisty z Mielca – Rzochowa z 1843 roku, kryjący w swoich wnętrzach powstałe w różnych stylach sztuki i architektury piękne malowidła, obrazy, rzeźby, ołtarze i chrzcielnicę. Uczestnicy wykorzystali również zmysł dotyku do zapoznania się z Zagrodą Szylarów z Markowej przedstawioną na makiecie oraz mogli skorzystać z „Przewodników po parku etnograficznym w Kolbuszowej w brajlu” powstałych

Skansen kojarzony jest z czymś starym i skostniałym, natomiast kolbuszowska instytucja kultury zdecydowanie temu twierdzeniu przeczy. Jest żywą wioską, tętniącą życiem, codziennymi problemami i pracami. Wewnątrz budynków mieszkalnych i gospodarczych można odkryć pełno sprzętów właściwych dla danego miejsca i czasu. Tutaj odbywają się



także pokazy prac gospodarskich, polowych i tradycyjnych rzemiosł oraz hodowane są zwierzęta. W zagrodach często słychać gdańskie kur czy pianie kogutów. W stawach pluskają się stada kaczek, natomiast trawę podjadają owce i kozy. Całości dopełnia naturalne otoczenie przyrodnicze wokół tradycyjnych zagród: ogródki przydomowe, sady oraz pola uprawne. Skansen wkomponowano w urozmaicony teren lasów, zagajników, łąk i pastwisk. Przez jego teren przepływa również potok Brzezówka, będący dopływem Nilu – rzeki płynącej pod drewnianym mostkiem, po którym przechodząc przenieśliśmy się na wieś z przełomu XIX i XX wieku i tą samą drogą powróciliśmy z naszej niesamowitej podróży do czasów teraźniejszych.

Pędząca teraźniejszość

W takim miejscu jak Park Etnograficzny w Kolbuszowej przypominający dawne czasy łatwo nasuwa się refleksja jak szybko ten świat pędzi do przodu. Niezaprzeczalnie jeszcze kilkadziesiąt czy kilkaset lat temu nasi przodkowie żyli wolniejszym rytmem, bardziej zgodnym z cyklami natury, łączyły ich bliższe i głębsze relacje. Ten etap dziejów miał jednak drugą stronę medalu. Plagą dawnych czasów był głód,

nędza i choroby. Dziś, wraz z postępem w różnych dziedzinach życia nie musimy się obawiać chorób, które dawniej oznaczały pewną śmierć, ale zwiększa się liczba osób cierpiących na tak zwane choroby cywilizacyjne (zawały czy depresje) związane ze stresem powodowanym przez współczesny, pędzący, niekiedy po trupach do celu, świat. Człowiek nie jest maszyną i nie znosi dobrze ciągle zwiększającego się tempa życia. Poprzez nieustanny pośpiech zanikają również relacje społeczne. Nasze dziś jest chwytniwe, ładne i przyciągające uwagę, a jednocześnie nierzadko przesycone szablonowością i krzykliwością, czasem wciągającą i niebezpieczną. Jak mówi przysłowie: Nie ma róży bez kolców. Może warto, żyjąc tu i teraz, od czasu do czasu na chwilę przystanąć i przypomnieć sobie, co jest dla nas najważniejsze w życiu. Wszystko po to, aby nie wpaść w spiralę ciągłego pędu, a ostatecznie nie doprowadzić do stanu, o którym śpiewa, z typową dla siebie szczerością, lider popularnego zespołu rockowego Kult: „Ten świat już pędzi tak szybko, a ja szaleństwa jestem blisko”.

Wraz z naszymi podopiecznymi byliśmy w miejscu, z którego można wiele zaczerpnąć dla siebie, zwolnić nieco kroku. Właśnie dlatego, że taki świat, pełen cennych wartości już coraz bardziej przemija, bardzo potrzebne są instytucje takie jak kolbuszowski Skansen. Odbiliśmy tutaj niecodzienną lekcję o przeszłości, poznaliśmy miejsca i historie, które odchodzą w zapomnienie, odnajdywaliśmy duszę starych przedmiotów, a wszystko w otoczeniu kojącej zmysły przyrody. Do odnalezienia tego wszystkiego również Państwa – naszych czytelników, zapraszam. Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej na Podkarpaciu, do którego odwiedzenia gorąco zachęcam, bez wątpienia to zadanie Państwu ułatwi.

Materiał został opracowany na podstawie informacji zawartych na stronie muzeumkolbuszowa.pl.





(Nad)morskie opowieści

Anna Hrywna

*Kiedy rum zaszumi w głowie,
Cały świat nabiera treści,
Wtedy chętniej słucha człowiek
Morskich opowieści.*

Ech, szanty. Morskie opowieści. Legendy o głębokich przestworzach i niezbadanej toni. Neptun i jego podwodne królestwo. Syreny, morskie potwory. Groźny, bezkresny żywioł niczym z obrazów marynisty Ajwazowskiego¹. A zatem zachwycająca muzyka, lektura i wrażenia estetyczne z kontaktu z dziełem malarskim – a wszystko to w ścisłym związku z tematyką morskich przestworzy. Wzniośle. Dziś jednak proponuję treści bardziej przyziemne, dlatego też w tytule artykułu umyślnie zastosowałam parafrazę cytowanego na wstępie fragmentu piosenki.

¹ Iwan Ajwazowski (Иван Константинович Айвазовский) – rosyjski malarz-marynista ormiańskiego pochodzenia; autor około 6 tys. obrazów tematycznie związanych z morzem; najslawniejsze bodajże dzieło artysty – *Dziewiąta fala* (Девятый вал)

Urlop wprawdzie zakończony, ale nadmorski piasek przewieziony przez ponad 600 km nadal jeszcze rżęzi gnieniegdzie w sandałach. Bo chociaż narzekają, odradzają, a to że pogoda niepewna, że woda w Bałtyku zbyt zimna, a to że drogo, że wszechobecna chińszczyzna itp., itd. – nie zniechęcam się i co roku wracam nad polskie morze. Ma ono w sobie pewien urok trudny do opisanego i niewspółmierny do wszystkich negatywnych komentarzy pod jego adresem.

Za cel stawiam sobie dzisiaj odważnie oddanie kolorytu wakacji nad polskim morzem. Będzie to koloryt lokalny i relacja – chwilami – z przymrużeniem oka. W końcu mamy wakacje – niech będzie wesoło i przyjemnie, ruszajmy!

Drobne uciechy

W wakacje usilnie poszukujemy wszelkich form rozrywki, które spowodują, że przynajmniej w okresie zaplanowanego urlopu zapomnimy o codziennych, niejednokrotnie rutynowych obowiązkach domowych, zadaniach w pracy zawodowej itp. Jako że drobne uciechy w czasie wakacji są mile



widziane, nadmorska branża turystyczna dosłownie staje na rękach, ażeby sprostać oczekiwaniom przybywających tłumnie nad Bałtyk turystom. Powyższe dotyczy zarówno dorosłych urlopowiczów, jak i dopiero rozpoczynających swoje wakacyjne przygody małych podróżników. Każda szanująca się polska miejscowość nadmorska legitymuje się zatem bogatą ofertą obfitującą w wesołe miasteczka, parki rozrywki, parki miniatur (czy to latarni morskich, czy też powszechnie znanych i rozpoznawanych obiektów zasięgu krajowego, europejskiego itd.). Motylarnie, oceanaria, gabinety luster i cieni, pokoje zagadek, *Świat Lego*, jak również popularne domy do góry nogami, w których nasz błędnik dosłownie oszaleje. W dobie wszechobecnych gier komputerowych w wakacyjnej ofercie nie może zabraknąć również salonów gier, najczęściej w postaci namiotów z ustawionymi w szeregu maszynami, przy których *Jednoręki bandyta* to najprawdopodobniej już przeżytek. Zresztą, nie trzeba zaglądać do przedmiotowych salonów – na każdej niemalże ulicy rozstawiono rozmaite automaty i urządzenia, które m.in. „precyzyjnie” dokonają pomiaru siły naszego uderzenia – ciosu bokerskiego albo kopnięcia piłki nożnej. Małych urlopowiczów „zachęca”

natomiast rozmaite, kolorowe budki z kuszącymi niespodziankami – a to „łowienie” pluszowych maskotek ruchomą rączką sterowaną joystickiem, a to znów kolorowe, plastikowe kulki z ukrytymi wewnątrz figurkami, a to fotobudka i możliwość przesłania rodzinie widokówki z własnym zdjęciem (czego akurat osobiście nie pochwalam) itp., itd. To właśnie dzieci stają się głównymi odbiorcami szeregu proponowanych atrakcji, a pomysłodawcy coraz to nowszych, bardziej wymyślnych form dziecięcej rozrywki uczynią wszystko, aby spędzić sen z powiek rodziców przygotowujących budżet wakacyjnego wyjazdu. Dmuchańce, kabiny wypełnione kolorowymi piłeczkami, kolorowe i neonowe warkoczyki połyskujące w ciemnościach, opaski z uszami Myszki Miki, balony z ulubionymi bohaterami kreskówek, gokarty, hulajnogi – sposobów, ażeby wyciągnąć z kieszeni turysty jak największą ilość złotych jest bez liku. Z roku na rok oferta rozrywkowa sukcesywnie się rozszerza, a pomysłów, jak widać, nie brakuje. Osobiście najbardziej szkoda mi poprzebieranych w grube, futrzaste stroje „ludzików” imitujących bohaterów kreskówek itp., przemierzających nieraz zatopione w słońcu plaże wzdłuż i wszerz kilkakrotnie w ciągu jednego dnia. Choć każdy z nas dysponuje dziś dobrej jakości aparatem fotograficznym nawet w podręcznym telefonie, to bohater kreskówki uroczapożuje z naszym maluchem jedynie do własnego polaroida i to za wniesieniem stosownej, niemałej rzecz jasna opłaty za pojedyncze zdjęcie.

Dorosłych zdecydowanie bardziej przyciąga branża gastronomiczna i rozrywka wieczorowo-towarzyska. Wszak turysta musi coś jeść, a przydałoby się mu też wesoło spędzić wprawdzie krótkie, ale ciepłe, letnie noce. I w tym zakresie miejscowi przedsiębiorcy również wychodzą naprzeciw spragnionego zabawy turysty. Niemalże każda z większych jadłodajni oferuje wieczorne dancingi najlepiej z muzyką na żywo, rzadziej – przy udziale didżeja. W niektórych z nich każdego wieczoru za konsolę zasiada ta sama osoba – wodzirej wieczornej zabawy; w innych zaś, dla urozmaicenia, każdego wieczoru możemy zostać zaskoczeni tym, kto dziś zaśpiewa nam największe hity disco polo (i nie tylko) do kotleta. Nie można również zapomnieć o bogatej ofercie koncertowej czy kabaretowej dostępnej na lokalnych scenach i w amfiteatrach; tu dla odmiany możemy już liczyć na oryginalne wykonanie ulubionych piosenek i skeczów. Wymieńmy również przy okazji przemierzający rokrocznie polskie wybrzeże, miejscowość za

Wiadoma sprawa – najbardziej pożądane miejsca na plaży znajdują się tuż przy brzegu, a że polska linia brzegowa mierzy określoną ilość kilometrów trudno, aby zmieściła się przy nim cała wypoczywająca danego dnia populacja urlopowiczów. Stąd i sytuacje problemowe, urastające nieraz do rangi poważnych starć i batalii – niczym z literackich opisów scen batalistycznych, aczkolwiek przy użyciu innego oręża.

miejscością, Festiwal Indii reklamujący się jako największy i najśłynniejszy orientalny happening w Polsce z programem scenicznym obejmującym pokazy tańców, jogi, sztuk walki, teatru oraz inne atrakcje.

Wakacyjne menu oferowane przez lokale gastronomiczne obfituje w dania tradycyjne i domowe, niczym „obiadki u mamy czy babci”, jak również specjały lokalne – tj. na bazie ryb, czy też sprawdzone zawsze i wszędzie fast-foody i pizzę. Dla bardziej wymagających ryba prosto z kutra w przyportowej tawernie. Coś na przegryzkę? Lody włoskie, amerykańskie kręcone, tajskie, gofry ze śmietaną, owocami czy frużeliną, kręcona frytka, czyli bodajże najdroższy pojedynczy ziemniak jaki przyjdzie nam zjeść w życiu, do tego ciastko Kurtoszkolacz, „stary” i sprawdzony kurczak z rożna, albo frytki.

Są turyści, są usługi, musi być też handel. Co jak co, ale pieniądze muszą się zgadzać, a biznes w wakacje kręci się najlepiej. Wszak tu, nad morzem, czeka się na sezon urlopowy z wyjątkowym utęsknieniem. Na straganach dominuje słowo „promocja” oraz

„wyprzedaż” i to niezależnie od tego, że ceny oferowanych towarów dalekie są od promocyjnych. A przy straganach i straganikach odnajdziemy dosłownie wszystko – od odzieży plażowej i letniej, poprzez wszelakie podarki znad morza (niekoniecznie polskiego), aż po „zakopiańskie” skarpety na zimę! Na kiermaszach taniej książki rządzą kryminały i literatura dziecięca. Pełen obraz nadmorskiego handlu dopełniają jeszcze rzecz jasna namioty pełne chińskich „rewelacji” – jeśli nie zabrałaś/eś z domu tacki, igły, mydelniczki, a nawet bielizny – nie martw się, zakupisz je za 2-3 zł. Pozostają jeszcze maleńkie prywatne sklepiki spożywcze ze zwalającymi z nóg cenami produktów codziennego zapotrzebowania. W tym świetle drobną wakacyjną uciechą może okazać się nawet obecność w niewielkiej miejscowości nadmorskiej marketów spożywczych znanych i lubianych sieci, a w nich obleganych stoisk zwłaszcza z piwem, którego cena w maleńkich, prywatnych sklepikach sięgać może przecież horrendalnych sum.

Plażowe potyczki, plażowe rozrywki

Jeśli komukolwiek wydaje się, bądź do tej pory wydawało, że urlop to czas spokojnego wypoczynku i wyciszenia, to zamierzam wyprowadzić Państwa z tego błędu. Jedna sprawa – badania psychiatrów i psychologów wskazują, że urlop jest jednym z wydarzeń w ciągu roku/życia, które niesie ze sobą pewien, niemały zresztą, ładunek stresu². Już samo przygotowanie do wyjazdu, otoczka organizacyjna itp. powodują niewątpliwie jakiś rodzaj napięcia. Inną rzeczą jest, iż w ciągu urlopu, napotykając na swej drodze innych urlopowiczów, z zadziwieniem stwierdzić możemy jak duży ładunek emocjonalny może towarzyszyć letniemu wypoczynkowi. Agresja urlopowiczów potrafi zaskoczyć! Osławiona już wojna o miejsce na plaży w szczycie urlopowym i temperaturowym nie wymaga raczej szerokiego omówienia. Wiadoma sprawa – najbardziej pożądane miejsca na plaży znajdują się tuż przy brzegu, a że polska linia brzegowa mierzy określoną

2 Dwóch psychiatrów badających zjawisko stresu – Thomas Holmes i Richard Rahe – stworzyło listę najbardziej stresujących wydarzeń życiowych. Każdemu wydarzeniu przypisano konkretną ilość jednostek stresowych. Jako najbardziej traumatyczna, na pierwszym miejscu znalazła się śmierć małżonka, jednakże lista wydarzeń stresowych obejmuje również takie sytuacje, których paradoksalnie ze stresem nie identyfikujemy, tj. urlop, święta spędzone z rodziną, zmiana rozrywek itp.

ilość kilometrów trudno, aby zmieściła się przy nim cała wypoczywająca danego dnia populacja urlopowiczów. Stąd i sytuacje problemowe, urastające nieraz do rangi poważnych starć i batalii – niczym z literackich opisów scen batalistycznych, aczkolwiek przy użyciu innego oręża. Jak to bywa na plaży – tutaj rodzaj akcesoriów plażowych, ewentualnie dostępnych wokół elementów przyrodniczych, determinuje przyjęty sposób walki – można rzucić w przeciwnika glonem prosto z morza, albo – w skrajnych przypadkach – w ruch idą nawet kije od parawanu. Plażowe potyczki o miejsce to jedno, poza tym zwrócić również należy uwagę na stosunkowo często napotykanie i zasłyszane np. za parawanem wzajemne utyskiwania małżonków, partnerów potrafiących skutecznie naprzykrzać sobie w domyśle błogi stan odpoczynku.

Przejdźmy zatem do plażowych rozrywek. Kąpiele słoneczne i morskie, spacery brzegiem morza, spacer po molo, następnie piłka plażowa, krzyżówki – to najbardziej bodajże popularne z rozrywek. Jeśli mowa o książkach, to w mojej ocenie na kocach od wielu sezonów niepodzielnie królują kryminały, w tym w szczególności kolejne z literackich osiągnięć Remigiusza Mroza. Skoro już o literaturze mowa, trzeba by w tym miejscu zwrócić uwagę na quasi-literackie poczynania sprzedawców popularnych plażowych przekąsek, tj. m.in. wierszyki sprzedawców kukurydzy czy lodów, tu klasyk: *a Ty co się chowasz za parawanem, kup „se” loda – będziesz panem*. Dodatkowo możemy dowiedzieć się, że *nawet papież w Watykanie jada kolby na śniadanie*, dochodzą do tego wątpliwej jakości rady z pogranicza życia intymnego: *dziadek nie mógł, babcia mogła, kukurydza im pomogła*. Skądinąd oferta przenośnego plażowego baru-sklepiku jest dość szeroka: kukurydza, naleśniki z czekoladą, orzeszki w karmelu, nachosy, zimne piwo, lody, popcorn. Przyniesione – na żądanie – dosłownie pod nos, trudno zatem dyskutować nad ich wygórowaną ceną. Oprócz wymienionych wyżej, do plażowych rozrywek zaliczyłabym również obserwację uganiających się np. za piłką futrzastych, czworonogich towarzyszy niektórych urlopowiczów. Pozostają również niektóre z dostępnych tu i ówdzie płatnych atrakcji w postaci lotu na motolotni wraz z opiekunem-nawigatorem, pływania z grupą innych ochotników na ciągniętym przez motorówkę dmuchanym bananie – zabawa kończy się każdorazowo grupowym zrzutem wszystkich uczestników „rejsu” do morza.

Plaża i linia brzegowa mieni się tysiącem kolorów – na piasku (kolorowe koce, parawany, namioty plażowe, stroje kąpielowe), na morzu (materace kształtem symulujące arbuzy, kawałki pizzy, oponki, ananasy, flamingi i łabędzie), jak i w powietrzu (latawce, motolotnie). Plażowa moda niegdyś bardzo „powściągliwa”, dziś dopuszcza obecność na ciele nawet kilku drobnych skrawków materiału. Prym wiodą oczywiście panie. Bikini, tankini, sukienki plażowe, stroje jednoczęściowe, pareo, rozmaite nakrycia głowy – kapelusze, daszki, chusty. Dosłowny zawrót głowy.

Tyle w ciągu dnia. Wiezorami bez wątpienia królują spacer brzegiem morza i jak to zwykle bywa – obowiązkowy punkt programu – obserwacja zachodu słońca połączona z wykonaniem malowniczego zdjęcia przesłanego następnie dumnie grupie współpracowników, znajomych i rodzinie, tj. osobom nie mającym tyle szczęścia co my i nie przebywającym akuratnie na wakacyjnym urlopie. Przesyłając malownicze zdjęcie, w domyśle – bo przecież nie bezpośrednio – wskazujemy jednakże dość wyraźnie: *przebywam na urlopie nad morzem i nawet mam dobrą pogodę!* Ponadto wieczorną atrakcją bywa nadal często puszczenie w powietrze zapalanych papierowych lampionów, szybujących następnie ponad linią brzegu. Skądinąd wydawało mi się, że sprzedawanie tego wyrobu zostało zakazane po tym, jak bodajże „gdzieś w Polsce” po nieudolnym lądowaniu nie w pełni wypalonego lampionu spłonął traktor czy inne urządzenie rolnicze. Niemniej jednak, jak zauważyłam, lampiony nadal dostępne są w ofercie sprzedażowej.

Mówiąc o atrakcjach i aktywnościach plażowych nie sposób pominąć jednej istotnej kwestii. Złośliwa natura co do zasady nie pozwala człowiekowi bezkarnie spożywać napojów i pozostawać na plaży bez konieczności skorzystania z toalety przez wiele godzin. Dlatego dużym rozczarowaniem jest stała obecność w większości nadmorskich miejscowości płatnych, drogich (2 zł – do nawet 3,5 zł przy molo w Międzyzdrojach) przyplażowych toalet. Czy naprawdę nie ma możliwości, ażeby przynajmniej w tej jednej kwestii nie utrudniać życia i nie obciążać portfela turysty opłatą, którą wszak ostatecznie uiścić on musi, gdyż determinuje to natura każdego z nas?

Godne uwagi atrakcje

Czas na kilka propozycji ciekawych form spędzenia wakacji nad polskim morzem.

Jako pierwszą z atrakcji proponuję poznanie i przemierzenie np. w części **szlaku rowerowego R10** biegnącego wzdłuż polskiego wybrzeża, będącego częścią międzynarodowego okrężnego szlaku rowerowego sieci EuroVelo, przebiegającego dookoła basenu Morza Bałtyckiego. Szlak liczy łącznie 8539 km długości, zaś polski odcinek stanowi „jedynie” 588 km i przebiega przez tereny województw: zachodniopomorskiego, pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Wszak wakacje nad morzem to nie tylko bierne opalanie się na plaży – warto postawić na czynny odpoczynek połączony z aktywnością ruchową na wolnym powietrzu. Polskie ścieżki rowerowe, w tym te nadmorskie, są coraz lepiej oznakowane (przedmiotowy szlak – zielonym znakiem roweru i symbolem R10) i dostosowane do potrzeb nawet wymagającego turysty-rowerzysty.

Kolejna z atrakcji – **szlak polskich latarni morskich**, tj. od Świnoujścia po Krynice Morską. Zwiedzanie, a w zasadzie zdobycie latarni morskiej, stanowi niemałą atrakcję zarówno dla małego, jak i dużego turysty. Dodatkowo, o czym nie wszyscy wiedzą, przemierzając polskie wybrzeże i zwiedzając kolejne latarnie morskie uzyskujemy możliwość zdobycia Turystycznej Odznaki Miłośnika Latarni Morskich (3 stopnie), która w przypadku spełnienia wymaganych regulaminem wytycznych pozwoli finalnie na uzyskanie przywileju bezpłatnego zwiedzania wszystkich latarni morskich w Polsce, udostępnionych do zwiedzania. Po szczegóły odnośnie powyższych wytycznych odsyłam na stronę internetową, której link zamieszczam w przypisie³

Czas na kulturę wysoką. **Wioska artystyczna Janowo**. Temat stosunkowo młody. Wioska artystyczna znajduje się w odległości 8 km od Rewala (zachodniopomorskie), 3 km od Trzęsacza⁴. W sezonie

³ <http://www.tpnmm.pl/i-ty-mozesz-byc-zdobywca-odznaki-bliza>

⁴ Trzęsacz – miejscowość nadmorska w województwie zachodniopomorskim, która słynie ruinami gotyckiego kościoła z przełomu XIV/XV, wybudowanego pierwotnie w odległości prawie 2 km od morza. Procesy abrazyjne spowodowały, że brzeg morski nieustannie zbliżał się do budowli, wskutek czego do dzisiaj zachowała się jedynie południowa ściana kościoła

2018 odbyły się w niej 64 spektakle Teatru Komedii Impro, jak również koncerty muzyki jazzowej. W roku 2019 zaplanowano kontynuację inicjatywy rozpoczętej w roku poprzednim; spektakle (kilka propozycji) będą wystawiane codziennie od 5 lipca do 1 września 2019 r. Z uwagi na duże zainteresowanie odbiorców w tegorocznym sezonie uruchomiono linię autobusową z okolicznych nadmorskich miejscowości dowożącą chętnych na spektakle. Więcej na ten temat na stronie internetowej⁵

I jeszcze jedno. Przyzwyczailiśmy się chyba w większości do wygodnych wakacji w zamówionym odpowiednio wcześniej ośrodku wypoczynkowym, który zapewni nam zarówno nocleg, jak i nierzadko pełne wyżywienie, basen, saunę, SPA itd., itp. Alternatywą dla takich wakacji pozostają pola campingowe i namiotowe, które coraz częściej zyskują swoich zwolenników. Wakacje na łonie przyrody, albo w bliskim, namacalnym wręcz jej towarzystwie, przez wielu niedoceniane i deprecjonowane, a już skrajnie i prześmiewczo określane przez internetowych hejterów jako „bieda-wakacje”, stanowią ciekawą i godną rozważenia propozycję, nie mającą przecież wiele wspólnego z naszymi możliwościami finansowymi. Śmiem twierdzić, że kto raz zakosztował takich wakacji, chętnie powróci do takiego rodzaju wypoczynku w kolejnych latach. I do tego serdecznie zachęcam.

Nie wiem na ile udało mi się oddać koloryt lokalny wakacji nad polskim morzem. Jakkolwiek wydźwięk mojego artykułu być może w wybranych momentach nabierał ironicznego, sarkastycznego wymiaru, o tyle zastrzegam, iż nie było moim celem deprecjonowanie wakacji nad Bałtykiem! W końcu, gdyby tak miało być, nie wracałabym nad polskie morze rokrocznie. I tak od około 15 już lat!



znajdująca się u szczytu klifu; obecnie jedyna tego typu atrakcja turystyczna w Europie.

⁵ <http://janowo.art/>



Wiele osób zna zabytki Sandomierza, Rzeszowa, Baranowa Sandomierskiego. Jednak w tym regionie znajduje się mało znane miasto, o którym warto pamiętać, ponieważ staje się miejscem bardzo ciekawym dla turystów.

Tarnobrzeg znajduje się w województwie podkarpackim, na drodze między Sandomierzem i Baranowem Sandomierskim. Mieszka tam niecałe 50 tysięcy mieszkańców. Ta liczba w XXI wieku maleje – od 2002 do 2017 roku aż o 6%. Powodem migracji jest bezrobocie związane z najnowszą historią miasta.

Dzików (jest to dawna, nieoficjalna nazwa Tarnobrzega) otrzymał prawa miejskie w XVII wieku, ale swój największy rozwój zawdzięcza odkryciu wielkich złóż siarki, które miało miejsce dopiero na początku drugiej połowy XX wieku. Popyt na siarkę spowodował powstanie kilku kopalń, wielu miejsc pracy. Liczba ludności zwiększyła się dziesięciokrotnie.

Miasto stało się miejscem rozwoju przemysłu, jednak tylko na pół wieku. Pokłady siarki nie skończyły się, popyt nie zmalał, więc teoretycznie miasto

powinno się w dalszym ciągu rozwijać, jednak tę tendencję przerwały względy „ekologiczne”. Odkryto, że siarkę można pozyskiwać przy okazji przetwarzania ropy naftowej i gazu ziemnego, co jest bardziej przyjazne dla środowiska. Prawie wszystkie kopalnie położone na tym największym na świecie złożu siarki przestały istnieć, a mieszkańcy stracili pracę i w 2008 roku bezrobocie w mieście było o 4 punkty procentowe wyższe od średniej krajowej.

Jednak dzięki zamknięciu kopalń miasto staje się miejscem atrakcyjnym turystycznie. Jeszcze nie przyciągnęło wielu turystów, ale jest to spowodowane brakiem reklamy, a nie słabą jakością atrakcji.

Co można zwiedzić w Tarnobrzegu?

Zamek Tarnowski

Tarnobrzeg był przez wieki jedną z siedzib rodu Tarnowskich. Ich zamek (a właściwie pałac, który otrzymał swoją nazwę dzięki wybudowaniu wokół budynku murów obronnych) od 2008 roku jest udostępniony zwiedzającym. W muzeum, które znajduje się wewnątrz zamku, są zorganizowane wystawy

dotyczące archeologii terenów Tarnobrzega i pobliskich wsi, historii zamku oraz zbiorów dawnych właścicieli miasta. Do najciekawszych eksponatów należą:

- okno między biblioteką a kaplicą, z którym wiąże się legenda mówiąca, że jeden z Tarnowskich tak bardzo lubił czytać, że nie wychodził z biblioteki nawet wtedy, kiedy powinien się modlić w kaplicy. Na uwagę zasługuje dawna kolekcja książek w różnych językach (polskim, francuskim, niemieckim, łacinie itd.);
- obraz Matki Bożej Dzikowskiej – cudowny obraz, dzięki któremu wiele osób wyzdrowiało, a trzy zmarłych powstały. Co ciekawe, ostatni cud wydarzył się przed uznaniem dzieła za cudowne;
- kolekcja obrazów – po powstaniu muzeum obecnie żyjący członkowie rodziny Tarnowskich przekazali swoje zbiory do Tarnobrzega. Są to bardzo cenne dzieła, głównie holenderskich twórców. Niektóre z nich ze względu na swoją wartość znajdują się w pomieszczeniu z zasłoniętymi oknami, przez co nikt nie może ich sfotografować.

Po zamku turystów oprowadza przewodnik, który posiada rozległą wiedzę nie tylko na tematy ściśle związane z muzeum. Opowiada o zamku w bardzo ciekawy sposób, przytacza ciekawostki, odwołuje się do historii i, jak się okazało, potrafi odpowiedzieć na różnorodne pytania.

Po obejrzeniu wnętrza zamku warto wpaść do ulokowanej na jego dole kawiarni – smacznie zjeść i się napić – w której poza kawą i innymi napojami można zamówić świetne hiszpańskie kanapki, zupy i sałatki. Potrawy są przygotowywane przez hiszpańskich kucharzy, co może stanowić niepowtarzalną okazję do poznania hiszpańskiej kuchni w Polsce.

Muzeum siarki

W miejscu, w którym przez pół wieku największą rolę odgrywało wydobywanie siarki, nie mogło zabraknąć muzeum poświęconego temu surowcowi. Można się tam dowiedzieć wielu ciekawych informacji (niektóre z nich napisałem na początku artykułu), a także zobaczyć eksponaty związane z siarką i jej wydobyciem. Do najciekawszych z nich należą:



- ruda, którą można zobaczyć, dotknąć, a nawet sprawdzić jej zapach;
- kolekcja kilku tysięcy zdobionych kuflów do piwa;
- makiety maszyn wydobywających siarkę;
- nadal działające telefony używane niegdyś w kopalniach.

Po muzeum oprowadza przewodnik, który ma dużą wiedzę na temat eksponatów i historii wydobycia siarki w Polsce, gdzie znajdują się największe złoża na świecie. Zaspokoiłoby one zapotrzebowanie całego świata przez 80 lat.

Niestety, do muzeum trudno się dostać – znajduje się w Spichlerzu Dworskim z XIX wieku, który jest oddalony prawie 2 kilometry od centrum miasta. Główny problem jest inny – żeby wejść do środka, ktoś musi otworzyć. Dzwoniliśmy 15 minut, ale nikt nie otwierał drzwi. Po rozmowie telefonicznej okazało się, że przewodnik ma pewną wadę słuchu i nie słyszy dzwonka.

Jezioro Tarnobrzeskie

Jezioro Tarnobrzeskie powstało w nietypowych okolicznościach. W miejsce jednej z nieczynnych już odkrywek należących do powstałych kilkadziesiąt lat temu kopalń, przez kilka lat pompowano przefiltrowaną wodę z pobliskiej Wisły. Zbiornik ma bardzo dużą objętość. Dużo czasu zajęło oczyszczanie wody, które działa tylko w określonej pogodzie – na przykład kiedy nie pada deszcz.

Dzięki staraniom o czystość wody jezioro jest miejscem wyjątkowym. Świadczy o tym osiedlenie się tam

orłów bielików. Woda jest tak czysta, że widać, co się znajduje kilkadziesiąt metrów pod jej powierzchnią.

Turyści mogą skorzystać z wielu atrakcji. Jest to dobre miejsce do aktywnego wypoczynku. Nie można go ominąć podczas urlopowego wyjazdu w te okolice.

Dlaczego nie znamy Tarnobrzega?

Tarnobrzeg dopiero od niedawna inwestuje w turystykę. Firmy i instytucje zapewniające atrakcje raczej się nie reklamują, a turyści o mieście wiedzą albo nic, albo tylko to, że istnieją tam ogromne pokłady siarki. Na dodatek główna przyczyna niewielkiej liczby osób odwiedzających jest inna – a mianowicie położenie geograficzne. Tarnobrzeg leży pomiędzy Sandomierzem a Baranowem Sandomierskim. Pierwsza z tych miejscowości jest znana i przyciąga wielu turystów. Sandomierski zamek nie zachwyca, ale samo miasto i jego władze są nastawione na turystykę, toteż jest tam dostępnych dużo ciekawych obiektów. Z kolei w Baranowie Sandomierskim znajduje się popularny od wielu lat zamek, o którym słyszały może nawet miliony naszych rodaków. Po mojej wizycie w tym zamku/pałacu mogę powiedzieć, że nie wiem,

dlaczego jest uznawany za ciekawy. Poza nielicznymi wyjątkami nie ma tam nic oryginalnego. Do wyjątków należą m.in. krzesła z drugiej połowy XX wieku, które mają tak małą wartość, że każdy może na nich usiąść. Przynajmniej da się tam co jakiś czas spocząć podczas wędrówki po wnętrzach obiektu.

Zarówno Sandomierz, jak i Baranów Sandomierski są odwiedzane przez wielu turystów, którzy myślą, że w tym regionie nie ma od nich niczego ciekawszego. A ja gorąco zachęcam do odwiedzenia Tarnobrzega – ciekawego miasta, gdzie atrakcje turystyczne mają wysoką jakość. Co ważne – na ten moment nie ma tam tłumów i możemy zarówno zwiedzać, jak i porządnie odpoczywać. Po powrocie z urlopu można opowiedzieć innym o turystyce w nietypowym mieście.

Źródła

<http://www.polskawliczbach.pl/Tarnobrzeg>,
<http://www.tarnobrzeg.pl/dla-turysty/poznaj-miastao/historia-tarnobrzega/>,
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Tarnobrzeg>,
<https://tarnobrzeg.dominikanie.pl/klasztor/cudowny-obraz/>





Wakacje w kamperze

NIL

Kiedy zaledwie trzy lata temu po raz pierwszy otrzymałam propozycję spędzenia wakacji w przyczepie campingowej, w pierwszej chwili w mojej głowie pojawiło się sporo obaw, wątpliwości i mnóstwo argumentów, by z góry właśnie taką formę urlopu kategorycznie odrzucić. Z drugiej strony oferta ta dawała nowe możliwości, szansę na przygodę i choć przez chwilę na powrót do czasów harcerskich biwaków i obozów. Przede wszystkim jednak kusiła mnie perspektywa podróży nad morze. Mieszkając na południu Polski, by dotrzeć nad Bałtyk muszę pokonać ponad 500 km. Wiem, że większość ludzi bardzo lubi wakacyjne wyjazdy, zwiedzanie, relaks przy basenie itd., ale przeraża ich konieczność dalekich i długich podróży. Godziny spędzone w samochodach, autokarach czy pociągach mogą wielu skutecznie zniechęcić. Ale nie mnie! Od zawsze uwielbiałam taką jazdę i to im dłuższą, tym lepszą. Kiedy opowiadam o tym innym, często spoglądają na mnie z niedowierzaniem. Ale naprawdę tak jest. I nie sposób przekonywać mnie, że to męczące, że niewygodne – nic nie szkodzi! Lubię to! W 2000 roku wybrałam się do Rzymu na Światowe Dni Młodzieży – spędziłam ponad 28 godzin w autokarze. Udział w wydarzeniu to niesamowite przeżycie, a do tego taka cudowna,

dłuuuuga podróż. Zresztą tam, we Włoszech, kilka dni nocowaliśmy pod namiotami i wspominam to bardzo dobrze. Taką długą wycieczkę autokarową powtórzyłam w ubiegłym roku, ponownie wracając do Włoch, które od zawsze lubiałam.

Wówczas również zwyciężyła ciekawość i pasja podróżowania. Wiedziałam, że potrafię elastycznie dostosowywać się do warunków i nawet jeśli będzie trudno – z pewnością dam radę, a urlop będzie udany. Jestem osobą, która wprawdzie lubi wygodne ośrodki i pensjonaty, czy też hotele oferujące bogatą ofertę turystyczną, ale jednocześnie wypoczynek pod namiotem, pikniki i ogniska to atrakcje również przyciągające moją uwagę. I tak, po wieloletniej przerwie od nocowania na polach namiotowych, trzy lata temu spędziłam swoje pierwsze wakacje w przyczepie campingowej nad polskim morzem – w Rewalu! Od początku wiedziałam, że podjęłam słuszną decyzję. Myślę, że warto w tym miejscu nadmienić, iż osobie bardzo słabowidzącej (a taką jestem) dodatkowo trudniej zagospodarować się na tak małej przestrzeni, jaką zazwyczaj daje camping. Ogólnie funkcjonowanie na wakacjach w takiej formie wymaga przemyślanej strategii i bardzo zaawansowanej

logistyki. Trzeba właściwie się spakować, a później odpowiednio porozkładać rzeczy na miejscu, aby wszystko było tam gdzie trzeba i kiedy trzeba. Wyobraźmy sobie, że kilkanaście metrów, które mamy do dyspozycji to nasza kuchnia, sypialnia, pokój wypoczynkowy, przedpokój, itp. A łazienka? A toaleta? Jak najbardziej są! Jednak by do nich dotrzeć, musimy wyjść z naszego wakacyjnego „mieszkania” i podejść do przeznaczonego na te luksusy budynku. Nie stanowi to większego wyzwania podczas ciepłej, słonecznej pogody. Kiedy jednak w trakcie ulewy, w dzień czy nocą zmuszeni jesteśmy do wyprawy do łazienki, trzeba się mocno przełamać, by sięgnąć po parasol i wyjść spod ciepłutkiego i mięciutkiego kocika. Dla turystki takiej jak ja ważne jest, by było czysto – niezbędny jest czajnik, aby zaparzyć herbatkę czy kawkę, czysta pościel, gorąca woda do zmywania naczyń i możliwość wzięcia gorącej kąpieli, np. tuż po powrocie z plaży czy długiego spaceru. Przecież w przyczepie campingowej spędzam tylko niewielki wycinek czasu – większość aktywności odbywa się w terenie. Wycieczki, spacer, plażowanie – to tam spędzamy urlop. W przyczepie campingowej śpiemy i tyle. Tak więc miałam do dyspozycji wszystko, czego potrzebowałam – oprócz dogodnych warunków lokalowych również dobre towarzystwo i morze „tuż za rogiem”. To wszystko spowodowało, że w taki oto sposób spędzam odtąd przynajmniej tydzień urlopu co roku – tj. od wspomnianych wcześniej trzech lat. Jeśli mam możliwość, wyjeżdżam dodatkowo na kilka dni do pensjonatu w góry czy też w inne interesujące zakątki.

I właściwie wszędzie dobrze się odnajduję. Po prostu doceniam możliwość zmiany otoczenia, spędzenia czasu zupełnie odmiennie od całorocznej szarej rzeczywistości, kiedy to w moim życiu przeważają obowiązki zawodowe i codzienna rutyna. A że – jak wspomniałam – bardzo lubię odpoczywać aktywnie i nie zniechęcają mnie przejazdy z miejsca na miejsce, również podczas tegorocznego pobytu nad morzem pokonałam sporo kilometrów. Kołobrzeg, później Świnoujście, na deser jeszcze Międzyzdroje. Ale żeby ta relacja była pełna, przemierzałam polskie wybrzeże nie tylko korzystając z przejazdów autobusowych czy busami. Muszę nadmienić, iż obok przyjemności, jaką czerpię z podróżowania, bardzo lubię spacerować. Będąc zatem nad morzem uwielbiam brodzić jego brzegiem, przy wtórze szumu fal i pokrzykiwaniu mew. Jestem wówczas sam na sam z moimi myślami. Myślę o sprawach ważnych, problemach, których

przecież nie brakuje, ale i tak zwyczajnie: o błahostkach i małych radościach. Stawiam to zdecydowanie wyżej niż całodienne wylegiwanie się na plaży. Ot, zdrowiej i przyjemniej. Zatem ruszam po gorącym piachu, by dotrzeć do brzegu, a następnie rozpocząć pieszą wycieczkę do pięknej nadmorskiej miejscowości Niechorze. Taki spacer daje mnóstwo radości. A w Niechorzu pyszna mrożona kawa, lody w ulubionym smaku i dodatkowo jakiś mały prezencik dla siebie – bluzeczka albo inny drobiazg – i już jest wspaniale. Powrót, nie inaczej jak tylko spacerem brzegiem morza. Szybki prysznic, krótki odpoczynek w przyczepie i ruszamy brzegiem morza w drugą stronę. Teraz Trzęsacz! To o wiele krótsze przejście aniżeli do Niechorza; tu natomiast na miejscu nagroda – smaczny obiad, na który z pewnością zasłużyliśmy. Takich zwykłych-niezwykłych przykładów wypoczynku mogłabym przytoczyć sporo, ale nie o to przecież chodzi. Każdy spędza czas tak jak lubi i tam gdzie czuje się dobrze, szczególnie kiedy mówimy o urlopie i czasie wolnym. To kwestia gustu, a o tych się przecież nie dyskutuje! I ja nie zamierzam nikogo do takich wakacji jakie tu nakreśliłam w żaden sposób przekonywać. Dzielę się jedynie wrażeniami i jedynie zachęcam, by o takim sposobie wypoczynku pomyśleć. A może nie tylko pomyśleć? Zdaję sobie przy tym sprawę z faktu, że część Czytelników z góry odrzuci taki pomysł i w pełni to rozumiem. Wiem, że takie wakacje nie są dla każdego i nie każdy ma prawo chcieć spędzić swój urlop na polu namiotowym. Ważne jest, aby każdy mógł wypocząć i nabrać sił. Czy to będą góry, morze, jeziora czy las? Ekskluzywny hotel czy przyczepa campingowa? Ważne, by było nam tam dobrze i co ważniejsze, by byli z nami ludzie, z którymi czujemy się bezpiecznie i spokojnie, bo wówczas zrelaksujemy się najlepiej.

Przed nami jeszcze w praktyce całe wakacje. Większość z nas dopiero snuje wakacyjne plany. Życzę zatem wszystkim udanego wypoczynku, ciekawych podróży życzliwych ludzi wokół, wyjazdów w miejsca, w które każdy sobie wymarzył. Ja już byłam nad morzem, ale niewykluczone, że na krótko uda mi się powrócić nad Bałtyk jeszcze w sierpniu. A na koniec zdradzę jeszcze jedno moje marzenie, które łączy się z moim zamiłowaniem do chodzenia na długich dystansach. Otóż, od dawna przymierzam się, aby wreszcie podjąć wyzwanie i pójść na pieszą pielgrzymkę! Dotąd jeszcze mi się to nie udało, ale może w końcu w sierpniu tego roku...

Do zobaczenia na wakacyjnych szlakach!



Cukrzyca – słodkie życie?

Jagoda Jarzyńska

Wraz z postępującym rozwojem społeczeństwa zmienia się także nasz sposób myślenia o odżywianiu i zdrowej diecie. Jesteśmy coraz bardziej świadomi i otwarci na zmiany w codziennym jadłospisie. To bardzo dobrze, bo ostatnio coraz częściej słyszy się o „chorobach dieto- lub żywieniowo zależnych”. Pojęcie to jest dosyć szerokie, mieści w sobie wszystkie choroby spowodowane zaniedbaniami z naszej strony i latami nieprawidłowego odżywiania. Do chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia należą m.in. osteoporoza, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia, nowotwory, otyłość czy cukrzyca typu II. Ale jest ich dużo więcej!

Ze wszystkich tych chorób to właśnie cukrzyca wydaje się najbardziej niepozorna, jednak to mylny osąd. Cukrzyca jest bardzo groźną chorobą cywilizacyjną. Ale żeby skutecznie z nią walczyć, trzeba najpierw poznać wroga, umieć go rozpoznać i opanować. I nauczyć się z nim żyć!

Według definicji cukrzyca to grupa chorób metabolicznych, które charakteryzują się hiperglikemią, czyli podwyższonym poziomem cukru we krwi. Stan ten wynika z defektu wydzielania lub działania

insuliny produkowanej przez komórki trzustki. Powody zachorowania to tzw. czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy. Do najważniejszych należą: czynniki genetyczne, nadwaga lub otyłość, brak aktywności fizycznej, a także nieprawidłowa dieta.

Wykrycie cukrzycy nie jest łatwe. Mimo, że charakteryzuje się typowymi objawami i prostym badaniem diagnostycznym, często zapominamy o profilaktyce i bagatelizujemy sygnały wysyłane przez organizm. Do najczęstszych objawów choroby należą: utrata masy ciała, wzmożone pragnienie, częstsze oddawanie moczu czy powstawanie małych, trudno gojących się ran. Objawy te sygnalizują problem i konieczność zgłoszenia się do lekarza i wykonania badań. Należy jednak pamiętać, że początkowo cukrzyca nie daje żadnych objawów, dlatego warto zadbać przede wszystkim o profilaktykę chorób poprzez kontrolne badania przynajmniej raz w roku.

Podstawowe badanie to oznaczenie poziomu cukru we krwi. Wynik na czczo pomiędzy 70 a 99 mg/dl to wynik prawidłowy, pomiędzy 100 a 125 mg/dl świadczy o nieprawidłowej tolerancji glukozy i jest to



tw. stan przedcukrzycowy, który będzie sygnałem ostrzegawczym. Natomiast wynik powyżej 126 mg/dl oznacza cukrzycę.

Co zrobić jednak gdy wynik badań nie jest prawidłowy? W przypadku nieprawidłowej tolerancji glukozy, czyli stanu przedcukrzycowego organizm wysyła nam ostrzeżenie. Możemy więc zignorować sygnały z nadzieją, że cukrzyca nie wystąpi, ryzykując własnym zdrowiem lub wprowadzić zmiany: poprawić lub zmienić nawyki żywieniowe oraz zwiększyć aktywność fizyczną.

W przypadku wyniku powyżej 126 mg/dl, który oznacza jawną cukrzycę, należy działać od razu na wielu płaszczyznach. Konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych, ustabilizowanie masy ciała, jeśli mamy nadwagę lub otyłość, oraz wprowadzenie najlepszego leczenia farmakologicznego, które zostanie zalecone przez lekarza prowadzącego. Znaczna część diety cukrzyka pokrywa się z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia. Do najważniejszych zasad należy zaliczyć przede wszystkim dbałość o wybór jak najmniej przetworzonych produktów. Warto sięgać po produkty świeże i samemu przygotowywać zdrowe

posiłki w domu. Menu cukrzyka powinno obfitować we wszelkiego rodzaju warzywa, czy to w postaci surówek, sałatek czy surowych warzyw dodawanych do posiłków. Ogromnie ważna jest też odpowiednia selekcja produktów zbożowych, które stanowią podstawę diety większości Polaków. Należy wybierać te z mąki razowej i nieoczyszczone, m.in. chleb graham, makaron razowy, brązowy ryż czy kaszę gryczaną, która świetnie sprawdza się zwłaszcza zimą.

Aby dostarczyć do organizmu wszystkie składniki odżywcze i mineralne, dodatkowo należy sięgać po produkty mleczne takie jak twaróg, jogurt naturalny czy kefir oraz ryby, chude mięso i nasiona roślin strączkowych stanowiących doskonałe źródło wapnia, białka oraz żelaza. Do popijania posiłków można użyć wody mineralnej, kawy i herbaty ale bez dodatku cukru. W ramach porcji słodczy można sięgnąć po dozwolone owoce, np. jabłka, truskawki, borówki czy cytrusy.

Należy również pamiętać o produktach niewskazanych, do których należą: produkty wysoko przetworzone, dania typu fast-food, produkty z białej mąki, jak naleśniki czy pierogi, szczególnie ze słodkim farszem. Należy unikać także wszelkiego rodzaju słodczy i słonych przekąsek jak krakersy czy paluszki. Niewskazane napoje to soki owocowe, słodkie napoje gazowane, alkohol, kawa lub herbata z cukrem. Mimo ograniczeń dieta diabetyka może być pyszna i bardzo różnicowana, trzeba tylko poświęcić nieco czasu na codzienne przygotowywanie posiłków.

Cukrzyca jest podstępą chorobą. Przez długi czas nie daje żadnych objawów, nie zdajemy sobie sprawy, że coś złego może dziać się w naszym organizmie. Czasami początkowe objawy cukrzycy są na tyle subtelne, że zwyczajnie je ignorujemy zamiast wykonać podstawowe badania. A warto, bo konsekwencje mogą być bardzo groźne, włącznie z chorobami układu krążenia, niewydolnością nerek, amputacją kończyn czy utratą wzroku. Choroby układu krążenia zwiększają także ryzyko zawału mięśnia sercowego czy udaru mózgu. Sądzę, że w tym przypadku doskonale sprawdza się przysłowie „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Możemy oszczędzić sobie i naszym bliskim dużo nieprzyjemności i stresu.

REHA FOR THE BLIND IN POLAND

Wielkie Spotkanie Niewidomych,
Słabowidzących i Ich Bliskich
Świat dotyku, dźwięku i magnigrafiki

XVII edycja Konferencji w 20. rocznicę
jej inauguracji pod hasłem

***Nowoczesna edukacja i okulistyka
przywracające nadzieję***

21-23.10.2019 r.

Uniwersytet Kardynała Stefana
Wyszyńskiego w Warszawie
Centrum Nauki Kopernik

*Pod honorowym Patronatem Małżonki Prezydenta RP
Agaty Kornhauser-Dudy*



Komitet Honorowy Konferencji

Krzysztof Michałkiewicz – Sekretarz Stanu, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych

Ks. Prof. Stanisław Dziekoński – Rektor Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Małgorzata Wypych – Poseł RP, Przewodnicząca Zespołu Parlamentarnego ds. Osób z Niepełnosprawnościami Narządu Wzroku

Adam Struzik – Marszałek Województwa Mazowieckiego

Dariusz Piontkowski – Minister Edukacji Narodowej

Władysław Gołąb – Honorowy Prezes Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach

Tomasz Pactwa – Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy

Prof. dr hab. Jadwiga Kuczyńska-Kwapisz – Wydział Nauk Pedagogicznych UKSW, Rada Patronacka Fundacji Szansa dla Niewidomych

Prof. dr hab. n. med. Marek Rękas – Konsultant krajowy ds. okulistyki

Fredric K. Schroeder – Prezydent World Blind Union

Nati Bialistok-Cohen – Dyrektor Generalny The Center for the Blind in Israel

Prof. Tadeusz Słomka – Rektor Akademii Górniczo-Hutniczej

Nurit Neustadt-Noy – Consultation and Rehabilitation Services for Blind and Visually Impaired Persons

Prof. Marzena Zaorska – Przewodnicząca Zespołu Pedagogiki Specjalnej Polska Akademia Nauk

Marlena Małąg – Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Prof. Robert Rejdak – Prezes Stowarzyszenia Chirurgów Okulistów Polskich, Klinika Okulistyki Ogólnej Katedry Okulistyki Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Dr n. med. Agnieszka Kamińska – Ordynator Oddziału Okulistycznego w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie

Dr Maciej Kłopotowski – Katedra Konstrukcji Budowlanych i Architektury Politechniki Białostockiej, Rada Patronacka Fundacji Szansa dla Niewidomych

Renata Wardecka – Prezes Zarządu Fundacji BO WARTO, Rada Fundatorów Fundacji Szansa dla Niewidomych

Jacek Kwapisz – Rada Patronacka Fundacji Szansa dla Niewidomych

Igor Busłowicz – Rada Patronacka Fundacji Szansa dla Niewidomych

Komitet Organizacyjny Konferencji

Marek Kalbarczyk – Przewodniczący Komitetu, Prezes Zarządu Fundacji Szansa dla Niewidomych

Janusz Mirowski – Przewodniczący Rady Patronackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych

Malwina Wysocka – Dyrektor Fundacji Szansa dla Niewidomych

Emilia Śmiechowska – Petrovskij – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Małgorzata Starzyńska – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Tomasz Krzyżański – Prezes Zarządu Fundacji Challenge Europe

Tomasz Jankowski – Fundacja Szansa dla Niewidomych

Komitet naukowy

Prof. dr hab. Jadwiga Kuczyńska-Kwapisz

Dr hab. Marzena Dycht, prof. UKSW

Marek Kalbarczyk

Dr Jan Omieciński

Program Konferencji

Dzień 1 – poniedziałek 21.10.2019 r.

10.00 Spotkanie z cyklu Wschód-Zachód
14:00 Otwarcie Konferencji (CNK)
Powitanie gości:
Marek Kalbarczyk – Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych
Ks. prof. dr hab. Stanisław Dziekoński – JM Rektor UKSW
Tomasz Pactwa – Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
Odczytanie listów skierowanych do uczestników
Wystąpienia gości specjalnych
Wręczenie statuetek i dyplomów zwycięzcom Konkursu IDOL Fundacji Szansa dla Niewidomych
15:00 Sesja Merytoryczna
20 lat Konferencji REHA – Marek Kalbarczyk (Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych)
<i>Godność człowieka w kontekście trudnych sytuacji życiowych</i> – ks. prof. dr hab. Stanisław Dziekoński (Rektor UKSW)
<i>Współczesna medycyna w służbie odzyskiwania widzenia oraz prognozy jej możliwości na najbliższą i dalszą przyszłość: Współczesna chirurgia jaskry</i> – Prof. dr hab. Marek Rękas
<i>Wsparcie dla innowacji w dziedzinie niwelowania skutków niepełnosprawności wzroku</i> – Nati Bialistok-Cohen (Center for the Blind in Israel)
<i>Edukacja z prawdziwego zdarzenia – szkoły i uczelnie dobrze przygotowane do kształcenia niewidomych i słabowidzących, zarówno w edukacji włączającej, jak i szkolnictwie specjalistycznym</i> – Prof. dr hab. Marzena Zaorska
<i>Miasto dostępne dla niepełnosprawnych obywateli</i> – Tomasz Krzyżański (Prezes Fundacji Challenge Europe)
16:40 – 19:00 Wystawy towarzyszące Konferencji (CNK)
Wystawa nowoczesnych technologii
Wystawa poświęcona działalności instytucji i organizacji OPP

Wystawa „Świat dotyku i dźwięku”

17:30 Catering

18:30 Koncert „Jesteśmy razem”

Dzień 2 – wtorek 22.10.2019 r.

9:00 – 13:00 Panele dyskusyjne i wykłady (UKSW):
Sala A: Współczesna medycyna w służbie odzyskiwania widzenia
– <i>AMD – zwyrodnienie plamki związane z wiekiem jako przyczyna znacznego pogorszenia widzenia – plaga XXI wieku</i> – dr n. med. Agnieszka Kamińska
– <i>Wybrane choroby cywilizacyjne oka i sposoby ich leczenia</i> – dr n. med. Agnieszka Kamińska
– <i>Najczęściej występujące nowotwory narządu wzroku jako przyczyna ślepoty i inwalidztwa wzrokowego</i> – Justyna Kiliszek (Szpital Bródnowski, Oddział Okulistyki)
Sala B: Wychowanie, kształcenie oraz rehabilitacja osób niewidomych i słabowidzących
– <i>Wychowanie społeczne Kardynała Stefana Wyszyńskiego i jego związki z osobami niewidomymi</i> – Ks. dr hab. Stanisław Chrobak, prof. UKSW
– <i>Poglądy Matki Elżbiety Róży Czackiej na sprawy osób niewidomych i wymagania stawiane wychowawcom i nauczycielom a obecne oczekiwania</i> – Prof. dr hab. Jadwiga Kuczyńska-Kwapisz
– <i>Rehabilitacja wzroku a specyfika potrzeb rehabilitacyjnych i edukacyjnych osób słabowidzących w różnym wieku</i> – Dr hab. Marzena Dycht, prof. UKSW
– <i>Mózgowe uszkodzenia widzenia u dzieci i ich konsekwencje funkcjonalne</i> – Dr Małgorzata Walkiewicz-Krutak (APS)
– <i>Doświadczenia w nauczaniu brajla</i> – Dr Małgorzata Paplińska (APS)
– <i>Czytelnictwo osób niewidomych</i> – Dr Emilia Śmiechowska-Petrovskij (UKSW)
– <i>Rehabilitacyjny i inkluzyjny wymiar życia rodzinnego i macierzyństwa kobiet z niepełnosprawnością wzroku</i> – Dr Magdalena Wałachowska
Sala C: Wsparcie dla innowacji w dziedzinie niwelowania skutków niepełnosprawności wzroku
– <i>Najnowsze trendy w technologiach dostępowych</i> – Tobias Winnes (Vispero)

REHA FOR THE BLIND IN POLAND



– <i>Nowoczesna rehabilitacja niewidomych w Izraelu</i> – Nati Bialistok-Cohen (Center for the Blind in Israel)
– <i>Słuchać i dotykać zamiast patrzeć</i> – Adam Kalbarczyk (Altix sp. z o.o.)
– <i>Audyty dostępności: metodologia i praktyka</i> – Henryk Rzepka (Altix sp. z o.o.)
– <i>Nowoczesne muzeum otwarte dla wszystkich</i> – Sławomir Seidler (Altix sp. z o.o.)
Sala D: Współczesne wymagania dotyczące instytucji i organizacji społecznych
– <i>Misja International Mobility Conference</i> – dr Nurit Neustadt-Noy (Consultation and Rehabilitation Services for Blind and Visually Impaired Persons)
– <i>Idea bycia razem – prace Zespołu Parlamentarnego ds. Osób z Niepełnosprawnościami Narządu Wzroku</i> – Małgorzata Wypych (Poseł RP)
– <i>Samorząd na rzecz osób niepełnosprawnych</i> – (przedstawiciel Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej)
– <i>Europejski model włączania społecznego</i> – Tomasz Krzyżański (Fundacja Challenge Europe)
– <i>Sytuacja organizacji społecznych w Polsce</i> – Sylwester Peryt (Fundacja Szansa dla Niewidomych)
11.00 Przerwa cateringowa
11:00 – 15:00 Wystawy towarzyszące Konferencji (UKSW):
Wystawa poświęcona działalności instytucji i organizacji OPP
Wystawa „Świat dotyku i dźwięku”
14:00 Obiad

12:00 – 19:00 Wystawy towarzyszące Konferencji (CNK – pokazy zaprojektowane z myślą zarówno o uczestnikach Konferencji, jak i osobach zwiedzających spoza środowiska)
Wystawa nowoczesnych technologii
Wystawa „Świat dotyku i dźwięku”
15:00 – 17:00 Panele technologiczne (CNK)
– <i>Information resulting in mobility and ability</i> – Janusz Mirowski (Altix sp. z o.o.)
– <i>Mówiące okulary OrCam MyEye2</i> – Irie Meltzer (OrCam)
– <i>Warszawa dostępna dla niewidomych i słabowidzących</i> – Donata Kończyk (Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności)
– <i>Ustawa o dostępności</i> – Jacek Zadrozny (Członek Rady Dostępności Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju)
– <i>Technologie druku wypukłej grafiki</i> – Rebecka Boman (ViewPlus)
– <i>Komputery przyjazne również dla seniorów</i> – Steve Bennet (Dolphin Computer Access Ltd.)
– <i>Udźwiękowiona nawigacja wewnątrz obiektów</i> – Adam Jesionkiewicz (Ifinity Beacons)
18:00 Catering
Dzień 3 – środa 23.10.2019 r.
9:00 Msza święta w intencji niewidomych, słabowidzących i ich bliskich (Kościół pw. Św. Krzyża (organy Michał Dąbrowski, śpiew Jolanta Kaufman)

REHA FOR THE BLIND IN POLAND

9:45 Manifestacja środowiska ph.: „My nie widzimy nic, a Wy – czy widzicie nas?” (Plac przed Pałacem Prezydenckim)
10:45 – 14:15 Panele dyskusyjne i warsztaty (UKSW):
Sala A: Orientacja przestrzenna z wykorzystaniem technologii IT
– <i>Orientacja przestrzenna i samodzielne poruszanie się osób niewidomych i słabowidzących</i> – Jacek Kwapisz
– <i>Wykorzystanie echolokacji w nauczaniu orientacji osób z niepełnosprawnością wzroku</i> – Dr Kamila Miler-Zdanowska (APS)
– <i>Udźwiękowiona nawigacja wewnątrz obiektów</i> – Adam Jesionkiewicz (Ifinity Beacons)
– <i>Audyty dostępności: metodologia i praktyka</i> – Henryk Rzepka (Altix sp. z o.o.)
– <i>Inteligentny dom</i> – Jan Gawlik (TONO Praca sp. z o.o.)
Sala B: Rehabilitacja osób niewidomych i słabowidzących
– <i>Sytuacja osób z niepełnosprawnościami w izolacji penitencjarnej</i> – Prorektor dr hab. Anna Fidelus, prof. UKSW
– <i>Rehabilitacja dorosłych osób niewidomych</i> – Dr Marlena Kilian (UKSW)
– <i>Studenci z uszkodzeniem narządu wzroku na UKSW</i> – Dr Agnieszka Regulska, pełnomocnik ds. studentów z niepełnosprawnością (UKSW)
Sala C: Dostęp do informacji – komputery, smartfony, Internet, media
– <i>Internet dostępny dla wszystkich</i> – Adam Pietrasiewicz (Ministerstwo Cyfryzacji)
– <i>Audiodeskrypcja wydarzeń</i> – Mariusz Trzeciakiwicz (Fundacja Katarynka)

– <i>Nowoczesna telewizja publiczna</i> – Daria Złoto-Borowska (TVP)
Sala D: Dostępność obiektów użyteczności publicznej, transportu, turystyki, kultury i sztuki
– <i>Dźwiękowy obraz malowany przez niewidomych</i> – prof. Tomasz Wendland i dr. hab. Julia Kurek (Akademia Sztuki w Szczecinie)
– <i>Zwiedzamy Świat. Doświadczenia z oglądu dotykowego modeli i makiet architektonicznych</i> – dr Maciej Kłopotowski (Politechnika Białostocka)
– <i>Projektowanie uniwersalne</i> – Kamil Kowalski (Fundacja Integracja)
– <i>Tyflografika w praktyce</i> – Sławomir Seidler (Altix sp. z o.o.)
12:00 Przerwa cateringowa
11:00 – 16:00 Wystawy towarzyszące Konferencji (UKSW):
Wystawa „Świat dotyku i dźwięku”
Wystawa nowoczesnych technologii
Wystawa poświęcona działalności instytucji i organizacji OPP
14:00 – 17:00 Piknik integracyjny (Kampus UKSW):
Konkursy kulturalne i intelektualne
Koncert integracyjny – występ znanego zespołu rockowego z udziałem naszych beneficjentów
Pokazy bezwzrokowych dyscyplin sportowych: – showdown – ping-pong – tyflograficzny miejski chińczyk – szachy, warcaby, reversi – speedcubing – ubrajlowione karty do gry: brydż, kierki, remi-brydż – ubrajlowione sudoku oraz kółko i krzyżyk
Poczęstunek – nasi beneficjenci w roli kucharzy i kelnerów
Film z audiodeskrypcją



Współorganizatorzy: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie • Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy • Marszałek Województwa Mazowieckiego • The Center for the Blind in Israel • Fundacja Challenge Europe

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

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

