

help

jesteśmy razem

„Tegoroczna edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND przypada w 20. rocznicę jej zainicjowania i chociażby z tego tytułu będzie naprawdę wyjątkowa – nie tylko znacząco większa i rozbudowana, ale także bardziej atrakcyjna. Dotyczy to zarówno Konferencji centralnej, jak i wszystkich regionalnych.”

ZAPROSZENIE NA KONFERENCJĘ REHA

s. 43



TEMAT NUMERU

Dostępność obiektów za granicą

ZAPROSZENIE NA KONFERENCJĘ
REHA



s. 43

Angielską stolicę zwiedzić czas



s. 9

Kilka słów o dostępności



s. 18

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.



ZAPROSZENIE NA KONFERENCJĘ REHA

s. 43



Angielską stolicę zwiedzić czas

s. 9



Kilka słów o dostępności

s. 18



Mediacja – wybór czy konieczność?

s. 33

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI _____ 6

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Angielską stolicę zwiedzić czas _____ 9

Włoska stolica kulturą żyje _____ 12

WYDARZENIA

Niewidomi na tandemach szlakiem latarni
morskich _____ 15

TYFLOSFERA

Kilka słów o dostępności _____ 18

ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Połową oka _____ 20

NAMOJE OKO

Trudna sztuka latania _____ 23

O przedsiębiorczość bez cudzysłowu _____ 25

Audiobooki – okno na świat osób z niepełnospraw-
nością wzroku _____ 27

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Audiodeskrypcja sportowa okiem Michała
Janczury _____ 30

PRAWO DŁANAS

Mediacja – wybór czy konieczność? _____ 33

JESTEM...

Ciekawe, a mało znane Podlasie _____ 38

Dieta wegetariańska – za czy przeciw? _____ 40

MATERIAŁ SPECJALNY

ZAPROSZENIE NA KONFERENCJĘ REHA _____ 43



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Czy w kwestii dostępności jesteśmy w Polsce zacofani, czy raczej nowocześni? Okazuje się, że opinie są podzielone. Jedni twierdzą, że zacofani, inni przeciwnie – jest u nas po prostu świetnie. Jaka jest prawda? Jest po obu stronach. Najpierw argumenty popierające pierwszą, tę bardziej pesymistyczną stronę. Po nich więcej optymizmu i samozadowolenia. Jakie będą mieli Państwo konkluzje i z jaką opinią pozostaną po lekturze tych refleksji, sami się przekonajcie.

Czy Polska w kwestii dostępności obiektów użyteczności publicznej dla osób niepełnosprawnych jest krajem zacofanym?

Jedziemy w świat Moi Drodzy! Wsiadamy do samochodu, pociągu albo samolotu i ruszamy w podróż. Będziemy zwiedzali wszystko, co tylko możliwe, a przy okazji sprawdzali, czy za granicą dbają o niewidomych i słabowidzących. Niech nam będzie wolno pominąć w tym numerze bariery architektoniczne i dostosowania przeznaczone dla osób niepełnosprawnych ruchowo. Faktem, którego nie ukrywamy, jest, że nasz Help zajmuje się osobami wcale lub źle widzącymi. Piszemy głównie o nich, ponieważ właśnie w tej dziedzinie są ulokowane nasze kompetencje. Na tym się

znamy i w tej sprawie występujemy na rozmaitych forach. Sami, jako grupa autorów i współpracowników, w dużej części jesteśmy osobami niepełnosprawnymi wzrokowo. Mimo wielu utrudnień, które napotykamy na naszej drodze, dzielnie sobie radzimy, a więc tak samo sprawnie się uczymy, studiujemy, pracujemy, zakładamy rodziny, wreszcie sami albo razem z innymi wyjeżdżamy chociażby na wakacje.

Sprawdzamy więc, gdzie najlepiej o nas zadbano, albo przynajmniej troszkę pomyślano. I co się okazuje? Nasi bliscy byli w Chinach – w Szanghaju, Pekinie i Shenzhen. Mieszkali w nowych dzielnicach, które zostały zaprojektowane w najnowocześniejszy sposób. Wszędzie tam spotykali się z mądrze wyznaczonymi ścieżkami naprowadzającymi i wypukłymi planami czy mapkami terenu. Ścieżki inni nazywają dotykowymi liniami. Wszystko jedno jak się nazywają, pomagają niewidomym w dotarciu do celu niezależnie od nazwy. Niewidomy wychodzi więc z klatki swojego domu, białą laską wymacuje tę ścieżkę i idzie jak po szynie. Coś niebywałego! Ścieżki prowadzą w kierunku najważniejszych miejsc, a więc nie „w maliny”, lecz konkretnie do przystanku komunikacji miejskiej, przejścia przez ulicę itp. Z kolei plany mają na celu

umożliwienie „obejrzenia”, jak zaprojektowano otaczającą niewidomego przestrzeń. Nie brakuje też systemów dźwiękowych, zatem daleko nam do takiego stanu rzeczy.

Zajrzyjmy do Francji. Tam każdy obiekt musi być dostosowany do potrzeb wszystkich obywateli. Dzięki tego rodzaju determinacji, obywatele oraz turyści stykają się z brajlowskimi napisami, systemami dźwiękowymi i innymi rozwiązaniami niemal wszędzie. Spowodowało to rozwój produkcji tych systemów. Francuskie produkty tyflograficzne są stosowane nie tylko na miejscu, ale niemal na całym świecie. Ich jakość jest tak wysoka, że nie za bardzo są zainteresowani sprowadzaniem innych rozwiązań z zagranicy. Po co im tańsze, gdy są gorsze.

Za granicą znajdujemy mnóstwo przykładów niebywałej empatii skierowanej w stronę ludzi niewidzących. W Szwajcarii działa biblioteka, w której musi się znaleźć każda pozycja wydana zwyczajnie. Gdy czegoś tam nie ma, każdy niewidomy ma prawo zgłosić reklamację, a zaraz znajdują się nawet znaczne środki, by materiał został przygotowany w formie dla niego akceptowalnej. I są tam książki, czasopisma, rozmaite treści wydane w brajlu lub w wersji audio.

Z kolei muzea i zabytki? Wszędzie, gdzie pojawi się niewidomy lub słabowidzący, personel „uruchamia” dopracowane wcześniej procedury, jak ich przyjąć i przekazać im takie same informacje, jak osobom widzącym. Dodajmy do tego środki lokomocji. Gdziekolwiek pojawimy się, będziemy otoczeni taką opieką, że nie odczujemy jakiegokolwiek dyskomfortu. Na pewno otrzymamy pomoc w dotarciu do celu. Zostaniemy szczegółowo poinformowani o wszystkim, co nas dotyczy i zostanie nam udzielona pomoc lektorska lub poprzez przydzielenie nam przewodnika. Żyć, nie umierać!

Takie argumenty wygłaszają defetyści, którzy bardziej cenią rozwiązania zastosowane za granicą, a których ich zdaniem brakuje w Polsce.

Jednak optymiści, którzy doceniają nasze starania, twierdzą przeciwnie. Głównym ich argumentem jest podejście do naszych spraw rządu Prawa i Sprawiedliwości. Warto przypomnieć kampanię wyborczą z roku 2015, kiedy to PIS szukał i znalazł poparcie dzięki hasłu: „Polska solidarna”, a było to w opozycji do hasła „Polski liberalnej”. W kampanii 2015 hasło to

z wiadomych powodów nie mogło się powtórzyć, ale władze zgodnie z nim działają. To zatem nie przypadek, że w roku 2018 premier Mateusz Morawiecki ogłosił zainicjowanie programu „Dostępność Plus”. W jego ramach władze zamierzają wydatkować około 23 mld złotych na dostosowanie wielu obiektów do potrzeb osób niepełnosprawnych. Niedługo potem powstała Rada Dostępności, działająca przy Ministerstwie Inwestycji i Rozwoju i doczekaliśmy się ustawy dotyczącej tego problemu, ale także innych ustaw, które poprawiają sytuację tych obywateli.

Zwolennicy tezy, że Polska jest w gronie krajów najlepiej dostosowanych twierdzą, że niemal nigdzie indziej nie czyni się dla naszych środowisk tak wiele i to w niebywałym tempie. Należy tu przypomnieć o pracach na dworcach kolejowych, w muzeach, innych zabytkach, w kwestii audiodeskrypcji, dostępu do informacji w Internecie. Naprawdę dzieje się bardzo dużo.

To zapewne nie przypadek, że z inicjatywy Pani Posel Małgorzaty Wypych powstał Parlamentarny Zespół ds. Osób z Dysfunkcją Wzroku. Podczas obrad tego zespołu przedstawiciele naszego środowiska zgłaszają swoje uwagi dotyczące kwestii, jak zorganizować nasz kraj, by nie widzieć nie znaczyło nic nie móc. Postulaty tam zgłaszane są przekazywane władzom i nie wykluczone, że wpływają na poszczególne decyzje.

Zwolennicy pozytywnej oceny uzasadniają swoje podejście takimi argumentami, jak odczuwalne podwyżki rent socjalnych, środki wypłacane w programie „500+”, ułatwienia w służbie zdrowia, bezpłatne zabiegi, dodatki dla osób dorosłych i niesamodzielných itd.

Wracając do obiektów użyteczności publicznej, rzeczywiście udostępniają się dla nas masowe szkoły, uczelnie, muzea, biblioteki, urzędy. I kto ma rację? Redakcja Helpa twierdzi, że ci drudzy. Nie możemy być obojętni dla przemian, które toczą się w Polsce od czterech lat. W dziedzinie dostępności nie zajmujemy pierwszego miejsca na świecie, jeszcze daleko nam do Nowej Zelandii, Francji czy Japonii, ale jeśli ustalimy, że zasługujemy na miejsce w okolicach dziesiątego, to naprawdę nie możemy narzekać. Na dodatek dzień po dniu poprawiamy wiele obiektów i już za rok będziemy mogli minąć jakiś kolejny kraj będący teraz na lepszej pozycji od nas.



Osoby niewidome mogą oglądać Dar Pomorza

Makietę Daru Pomorza, ważącą 100 kilogramów, wykonaną z brązu w skali 1:40, można już oglądać na nabrzeżu w Gdyni – donosi portal radiogdansk.pl. Miniatura powstała z inicjatywy trójmiejskich klubów Rotary, realizujących program „Zobaczyć Świat Rękoma”, kierowany do osób niewidomych, a polegający na tworzeniu z brązu makiet zabytków historycznych Trójmiasta. Kopia Daru Pomorza powstała we wrocławskiej pracowni artystycznej Stanisława i Michała Wysockich. Stanowi ona wierne odwzorowanie żaglowca. Kopia została umieszczona na wspornikach, więc Dar Pomorza można dotykać ze wszystkich stron, także od spodu.

Dostępność polskich uczelni według ekspertów

Czy 200 mln zł z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju wystarczy, by jeszcze lepiej dostosować polskie uczelnie do potrzeb osób niepełnosprawnych? Co zrobić, by strony administracji publicznej osiągnęły tzw. pełną dostępność cyfrową, zgodną z obowiązującą ustawą? – pyta portal podprad.pl. Eksperti zwracają uwagę, że istniejące bariery w dostępności

uczelni są sukcesywnie niwelowane. Na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu podczas przygotowywania specjalnych oznakowań przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych, ich rozmieszczeniem zajmował się niepełnosprawny pracownik, co pozwoliło uniknąć popełniania błędów. Oczekiwania osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności zaczynają być uwzględniane także podczas tworzenia wirtualnych dziekanatów. Jak podkreślają eksperci tworzenie responsywnego e-systemu uczelni jest bardzo pracochłonne, bowiem trzeba testować każdy z jego elementów pod kątem dostępności dla studentów z różnymi rodzajami niepełnosprawności, jednakże jest to jedyna droga znoszenia barier cyfrowych.

Niewidomy Adam Jamróz będzie dziennikarzem sportowym?

Dziś Adam Jamróz jest jeszcze studentem Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, a w dzieciństwie marzył o tym, by być piłkarzem. Skończył szkołę muzyczną I i II stopnia grając na flecie poprzecznym, w tym roku zdawał na Akademię Muzyczną w Poznaniu. Pływa i jeździ na nartach – informuje portal misyjne.pl. Zarzucił pomysł bycia piłkarzem na rzecz

dziennikarstwa sportowego. Adam Jamróz właśnie kończy pisać pracę magisterską. Niewidomy student należy także do załogi studenckiego Radia Meteor, gdzie prezentuje uprzednio przygotowane przez siebie i wyuczone na pamięć materiały o sporcie. Adam Jamróz jest pewien, że w przyszłości uda mu się zostać dziennikarzem sportowym.

Środki dla samorządów na wsparcie osób niepełnosprawnych

Z kolejnego programu rządowego pod nazwą „Centra opiekuńczo-mieszkalne” od 1 lipca mogą korzystać gminy i powiaty, które zamierzają utworzyć na swoim terenie tego typu placówki lub zlecić ich prowadzenie organizacjom pozarządowym – czytamy na stronie portalsamorzadowy.pl. Na realizację programu przeznaczono w tym roku 50 mln złotych. To już trzeci program, który będzie finansowany ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Centra będą służyć dorosłym osobom ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Ze statystyk wynika, że w ubiegłym roku w Polsce było 813 tys. dorosłych osób (powyżej 16 roku życia) ze znacznym stopniem niepełnosprawności i ponad 1,45 mln osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

Niewidomi z Bielska-Białej wyczarowują cuda z bibuły

Bielska Galeria BWA po raz kolejny gościła na warsztatach 20-osobową grupę osób niewidomych i niedowidzących z cieszyńskiego i bielskiego koła Polskiego Związku Niewidomych – informuje portal ox.pl. Warsztaty zostały zorganizowane we współpracy z bielskim Teatrem Polskim. Pod okiem instruktorki powstały piękne, kolorowe kwiaty z papierowej bibuły. Kwiaty pojawią się na scenie podczas spektaklu „Wesele”, przygotowywanego przez Teatr Polski z myślą o osobach niewidomych. Spektakl zostanie opatrzone audiodeskrypcją.

Dzingle dla londyńskich elektrobusów

1 lipca weszła w życie dyrektywa Komisji Europejskiej, zobowiązująca producentów pojazdów elektrycznych do wyposażania tych pojazdów w sygnał dźwiękowy informujący osoby niewidome o zbliżaniu się pojazdów – czytamy na portalu transport-publiczny.pl. Za takim rozwiązaniem usilnie lobbowały organizacje zrzeszające osoby niewidome, zwracając uwagę, iż pojazdy elektryczne są bardzo ciche podczas wolnej jazdy, tak ciche, że zupełnie niesłyszalne

w miejskim hałasie. W Europie zdarzyło się już wiele przypadków potrącenia osób niewidomych przez elektryczne pojazdy. Transport for London zlecił zaprojektowanie dzingla dla autobusów elektrycznych jeżdżących po brytyjskiej stolicy. Dzingiel nie przypadł jednak do gustu osobom niewidomym.

Niewidomy hejnalista na wieży Kościoła Mariackiego

Z okazji Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami na wieżę Kościoła Mariackiego wspiał się Martin Jung, niewidomy sportowiec i trębacz z Chocianowic, by



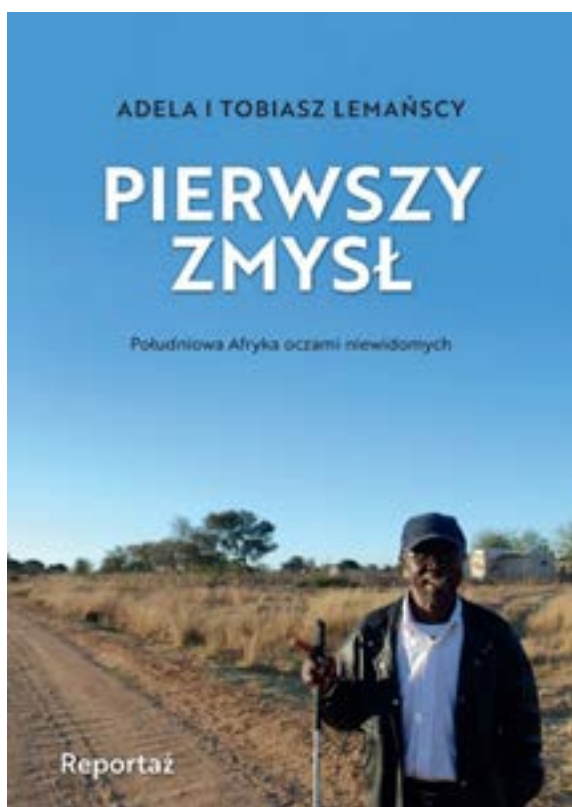
zagrać słynny hejnał na godzinę 12:00 – informuje portal nto.pl. Wejście na wieżę kościoła, które oznacza pokonanie 239 nierównych, drewnianych stopni schodów zajęło mu zaledwie 7 minut, choć zawodowi hejnalisci typowali, że będzie to 15 minut. – Standardowo musiałem odegrać hejnał na cztery strony świata i pomachać z wieży ludziom. Stres był ogromny, ale w końcu jestem trębaczem po szkole muzycznej II stopnia – powiedział portalowi Martin Jung.

Niewidoma Julia w roli reporterki

O Julce, niewidomej fance Roberta Kubicy, pisaliśmy już w naszych aktualnościach. Tym razem Julia wcieliła się w rolę reporterki, by przeprowadzić wywiad z Robertem Kubicą – donosi portal sport.onet.pl. Dziewczynka zadała kierowcy F1 kilka pytań zebranych od jej niewidomych przyjaciół z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Laskach. Robert Kubica został zapytany m.in. o to, co jest najtrudniejszym elementem wyścigów, jaką największą prędkość osiągnął na swoim bolidzie oraz jakie odczucia towarzyszą kierowcom podczas osiągania prędkości powyżej 300 kilometrów na godzinę. I zaskakujące pytanie – czy Robert Kubica kiedykolwiek jechał na tandemie.

Afryka widziana oczami osób niewidomych

Portal Fundacji Mir, mir.org.pl rekomenduje niezwykłą pozycję książkową, reportaż autorstwa Adeli i Tobiasza Lemańskich „Pierwszy zmysł”. Reportaż to obraz dzisiejszej Republiki Południowej Afryki rysowany przez osoby niewidome, wśród których jako nauczyciele pracowali przez dwa lata autorzy książki. Opowieści niewidomych uczniów są pełne dźwięków i odgłosów, wiary i magii, a wszystko to na kanwie historii kraju przez lata dotkniętego apartheidem, którego efekty odczuwane są do dziś.



Trwa usuwanie barier architektonicznych na warszawskiej Woli

Zarząd Dróg Miejskich deklaruje, że poprawa bezpieczeństwa i wygoda wszystkich uczestników ruchu jest jednym z priorytetów przedsiębiorstwa. Jak informuje portal tvnwarszawa.tvn24.pl prace ZDM rozpoczęły się od remontu nawierzchni i krawężników w bezpośredniej bliskości Urzędu Dzielnicy Wola. Następnym etapem będą remonty zniszczonych elementów infrastruktury. Koszt modernizacji to kwota 1,8 mln zł. Zostaną ponadto zamontowane betonowe płyty naprowadzające, bardzo przydatne dla osób niewidomych, umożliwiając im bezpieczne dotarcie do urzędu i do przejść dla pieszych. Ich łączna długość wyniesie ponad 50 metrów. Obniżone zostaną krawężniki, a przejścia dla pieszych zostaną wyposażone

w płyty ostrzegawcze. Tego typu usprawnieniami mogą się już cieszyć osoby niewidome poruszające się po Konwiktorskiej, Bonifraterskiej, Kruczej, Towarowej, po Smoczej i Żelaznej.

Z Krakowa do Santiago de Compostela na tandemach

1 sierpnia trzech niewidomych śmiałków wyruszyło tandemami z Krakowa do Santiago de Compostela – donosi portal misyjne.pl. Wyruszyli ze wsparciem widzących przewodników, którzy pojedą na przednich siodełkach. Pedałować muszą zarówno osoby widzące, jak i niewidome. Przed nimi dystans ponad 3,6 tys. kilometrów, który zamierzają pokonać w 50 dni. Uczestnicy mają zapewniony odpoczynek po całym dniu jazdy, wyżywienie i noclegi. Podczas podróży jej uczestnicy będą promować Kraków, partnera projektu. Santiago de Compostela jest znanym na całym świecie miejscem pielgrzymek. Miasto jest położone w północno-zachodniej części Hiszpanii. W katedrze w Santiago de Compostela znajduje się grób św. Jakuba apostoła.

Polski start-up zajmujący się mammodiagnozą wykonywaną przez osoby niewidome

Na świecie metoda mammodiagnozy wykonywanej przez osoby niewidome jest już dobrze znana. W naszym kraju pierwszy start-up, który zajął się diagnozowaniem guzów piersi przez osoby niewidome stworzyła Lidia Rakow, która postanowiła wykorzystać szczególne zdolności sensoryczne osób niewidomych i słabowidzących do wczesnego wykrywania raka piersi metodą palpacyjną – informuje portal rynekzdrowia.pl. Na stworzenie start-upu Lidia Rakow uzyskała grant z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Badanie piersi wykonywane przez osoby niewidome trwa około 30 minut. Zdarza się, że w badaniu palpacyjnym udaje się wykryć nawet kilkumilimetrowe zmiany.

Niewidomy kapłan odprawił mszę prymicyjną w Fatimie

Ks. Tiago Varanda to pierwszy niewidomy kapłan w Portugalii. Mszę prymicyjną odprawił w Fatimie, zawierając swoją posługę Matce Bożej Fatimskiej – informuje portal m.deon.pl. Tiago Varanda chorował na jaskrę i stracił wzrok w wieku 16 lat. Jak sam mówi, dzięki tej niepełnosprawności widzi więcej. Deklaruje, że Fatima zawsze była dla niego szczególnym miejscem i że składa swoje kapłaństwo w ręce Maryi.



Angielską stolicę zwiedzić czas

Piotr Malicki

Każdy na pewno ma miejsca na świecie, w których bardzo chciałby być i móc je zwiedzić. Dla jednych jest to Paryż, dla drugich Brazylia, a jeszcze dla innych jakaś nieznana mała miejscowość na naszej kuli ziemskiej. Ja zawsze marzyłem o tym, aby polecieć i móc zwiedzić Londyn, czyli stolicę Wielkiej Brytanii oraz Nowy Jork. Na szczęście dzięki otrzymanemu zaproszeniu od mojego kuzyna jedno z marzeń się spełniło i wyleciałem samolotem z warszawskiego lotniska do Birmingham. W poniższym artykule opiszę jak się dostałem do Londynu, co widziałem i zwiedzałem w stolicy Anglii, jakie fajne sklepy odwiedziłem, które miejsca były dostępne dla osób niewidomych oraz czego nie zdążyłem zwiedzić w tym wielkim mieście.

Po kilku dniach pobytu u mojej rodziny w Birmingham nadszedł czas na podróż do Londynu na dwudniową wycieczkę. Pojechaliśmy samochodem do hotelu, w którym mieliśmy zarezerwowane dwa pokoje. Miejsce noclegu było położone na skrajach stolicy Wielkiej Brytanii, ponieważ było tam trochę taniej. Dojechaliśmy około godziny 13. Po odświeżeniu i pozostawieniu bagaży wyszliśmy z hotelu i doszliśmy w kilka minut do pobliskiej naziemnej stacji metra. To była pierwsza rzecz, która od razu mi się

spodobała. Metro, które jest tak popularne w Londynie, dojeżdżało nawet na skraj miasta. To tak, jakby w Warszawie można było dojechać taką kolejką na przykład do Lasek. Jeśli chodzi o płatność za bilety, to niestety jako osoba z dysfunkcją wzroku mieszkająca poza Anglią nie przysługiwały mi oraz moim osobom towarzyszącym żadne zniżki. Podobno z ulg mogą korzystać osoby posiadające legitymacje tamtejszego związku niewidomych. Musieliśmy zakupić bilety w normalnych cenach. Przy zakupie trzeba też było zwrócić uwagę na to, w której strefie będziemy tego dnia podróżować. O ile się nie mylę, to w Londynie jest aż dziewięć stref biletowych, co już samo mówi o rozmiarach tego miasta.

Weszliśmy na naziemny peron i wsiedliśmy do wagonu metra. Po chwilowym oczekiwaniu ruszyliśmy w drogę. Jechaliśmy przez kilkadziesiąt minut ciągle będąc nad ziemią. Wyglądało to tak, jakbyśmy jechali zwykłym pociągiem co jakiś czas zatrzymującym się na stacjach. Nagle, w momencie kiedy stanęliśmy na peronie o dużo mówiącej nazwie kibicom piłki nożnej Wembley Park, rozległ się w głośniku komunikat, że tym pociągiem już dalej nie pojedziemy. Niestety, zmorą tamtejszego metra jest to, że prawie każdego

dnia na tory rzuca się człowiek chcący skończyć ze swoim życiem, co destabilizuje cały ruch pociągów. Tego dnia mieliśmy pecha, bo przez takie zachowanie stanęliśmy w miejscu. Nie dało się z tego punktu inaczej dojechać do centrum Londynu. Jak się okazało, jednak fajnie było się zatrzymać właśnie przy tym znanym stadionie. Czekając aż ruch się odblokuje i nie chcąc wracać bez niczego poszliśmy długim i szerokim chodnikiem prowadzącym prosto do piłkarskiego stadionu Wembley. Po drodze mijaliśmy wiele kawiarenek i restauracji znanych nawet w Polsce. Kiedy doszliśmy do wielkiej konstrukcji budynku areny, weszliśmy do środka i udało nam się załapać na półtoragodzinną wycieczkę po całym terenie obiektu. Był to bardzo fajny pomysł na spędzenie czasu. Z przewodnikiem, oczywiście opowiadającym w języku angielskim, przeszliśmy między innymi po miejscach, gdzie siedzi widownia, po korytarzach, po szatniach i łazienkach piłkarzy, po tunelu, gdzie sędzia meczu wyprowadza obie drużyny, aż doszliśmy do murawy. Na trawę boiska nie można było wchodzić, ponieważ była ona non stop nawadniana z powodu wysokiej temperatury powietrza, ale fajnie było chociaż być w tym miejscu. Na koniec wycieczki mogłem obejrzeć i podotykać oryginalną replikę piłkarskiego pucharu

Anglii, którego małą figurkę kupiłem potem w stadionowym sklepiku na pamiątkę. Niestety wizyta na tym obiekcie zajęła nam dość dużo czasu i musieliśmy już wracać do hotelu.

Następnego dnia wcześniej rano pojechaliśmy do stacji King's Cross. W pewnym momencie metro wjechało pod ziemię w tunel i już w nim dalej podróżowaliśmy. Podeszliśmy do dworca pociągów o tej samej nazwie i obejrzeliśmy wózek do przewożenia walizek wbity w słup peronu, który symbolizował słynną scenę wchodzenia na peron dziewięć i trzy czwarte z książki i filmu Harry Potter. Niestety kolejka była tak duża, że nie udało nam się podejść do samego wózka i zrobić sobie zdjęcia. Obok znajdował się mały sklepik z akcesoriami z przygód małego czarodzieja. Następnie pojechaliśmy metrem do stacji Piccadilly Circus. W porównaniu do warszawskiego metra pociągi, którymi jeździłem, przyjeżdżały co około sześć minut, więc z większą częstotliwością niż u nas. Do każdego pociągu zawsze wsiada tłum ludzi i bardzo często nie wszyscy mieszczą się do wagonów. Dalej chodziliśmy już pieszo po zaplanowanych miejscach. Na początku przeszliśmy się po placu o tej samej nazwie co stacja metra. Jest on słynny przede





wszystkim z tego, że na jednym z jego rogów wiszą wielkie, świecące reklamy takich firm jak McDonald's czy Coca-Cola. Dalej podążyliśmy w stronę sklepu M&Ms World. Wręcz przeraził nas rozmiar sklepu ze znanymi orzeszkami w czekoladzie i kolorowej skorupce. Miał on cztery piętra, a na każdym można było znaleźć coś innego. Można było tam kupić między innymi M&Ms w pudełkach w kształcie serca czy koła, M&Ms dobierane z wielkich pojemników w wielu kolorach, figurki, misie z postacią występującą w reklamach i wiele innych gadżetów. Na pewno ten, kto uwielbia M&Ms powinien się tam wybrać i chociaż to zobaczyć, ponieważ ceny nawet samych orzeszków są bardzo zawyżone. Potem poszliśmy coś zjeść w tak zwanym zdrowym Fast Food, gdzie przy wejściu stało dużo skrzyń z surowymi ziemniakami, co miało oznaczać, że frytki są dobrze przyrządzane. Jedzenie było tam nawet dobre.

Po chwili odpoczynku poszliśmy w stronę Tamizy mijając wejście do tak zwanej chińskiej dzielnicy. Po dłuższym spacerze doszliśmy do słynnego w całej Europie diabelskiego młyna zwanego London Eye. Jest to wielkie koło, które posiada wagoniki do przewożenia ludzi. Przez trwający około pół godziny przejazd można podziwiać z wysokości panoramę Londynu. Niestety i tym razem nie udało mi się przejechać tym ogromnym kołem, ponieważ była niekończąca się kolejka i moglibyśmy już nic więcej nie zobaczyć tego dnia. Następnie szliśmy szerokim chodnikiem wzdłuż Tamizy. Co jakiś czas widać było płynące wodne tramwaje. Po dłuższym spacerze doszliśmy do chyba najbardziej znanego obiektu w Londynie, czyli zegara Big Ben. Niestety w tym czasie był w remoncie i zasłaniały go wysokie rusztowania, więc po zrobieniu kilku zdjęć zaczęliśmy powoli wracać, ponieważ zrobiło się dosyć późno. Po drodze weszliśmy jeszcze do kilku sklepów z pamiątkami. Kupiłem przede wszystkim

figurki budowli, które mogą sobie w każdej chwili obejrzeć i przypomnieć ten czas. To między innymi zegar Big Ben, diabelski młyn London Eye oraz Parlament, czyli Pałac Westminsterski.

Jak widać po powyższym opisie, mało miejsc udało mi się odwiedzić. Niestety, Londyn jest ogromnym miastem i ciężko jednego dnia zwiedzić więcej obiektów. Jeśli ktoś planuje wyjazd do Londynu, to polecam pojechać na pełne cztery dni, aby zwiedzić wszystkie interesujące miejsca, których jest sporo. Na pewno przy następnej wycieczce chciałbym odwiedzić Muzeum Figur Woskowych Madame Tussauds (słyszałem, że osoby niewidome mogą dotykać figur), Natural History Museum, które podobno jest bardzo interesujące oraz przepłynąć się tramwajem wodnym.

Chciałbym na koniec wspomnieć jeszcze o pewnych zachowaniach londyńskiej społeczności, które zauważyłem po komentarzach mojego kuzyna oraz rozmawiając z ludźmi mieszkającymi w Anglii. Po pierwsze w porównaniu do Polski ludzie tam, nawet nasi rodacy, żyją można powiedzieć na luzie. Oznacza to, że nie są spięci, nie biegną w wielkim pośpiechu, potrafią szybko nawiązać kontakt oraz pomóc osobom niepełnosprawnym. Są to cechy, które bardzo mi się spodobały i bardzo chciałbym, aby w naszym kraju było tak samo. Druga sprawa, już mniej przyjemna, to lekkomyślność ludzi, która była bardzo widoczna w Londynie. Dwukrotnie byliśmy świadkami jak osoby przebiegały przez ulicę przed samymi kołami samochodów i bardzo mało brakowało, aby zostały potrącone. Inna niebezpieczna sytuacja to pracujący dźwig, który ładował ciężki towar na ciężarówkę bez żadnych barier czy zabezpieczeń. Mogła pod sam dźwig podejść każda osoba i w momencie, kiedy coś by spadło, od razu skończyłoby się to dla niej śmiercią.

Patrząc na cały wyjazd do Anglii i zwiedzanie Londynu na pewno na długo utkwii mi on w pamięci. Możliwość zobaczenia innej kultury, zachowania ludzi oraz znanych na całym świecie obiektów i atrakcji była wspaniała. Polecam.





Włoska stolica kulturą żyje

Piotr Malicki

"Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu". Tym słynnym przysłowiem rozpoczynam mój artykuł, w którym opowiem trochę o tym pięknym i historycznym mieście. W swoim życiu miałem okazję wyjechać do Włoch już dwukrotnie. Udało się to dzięki zaplanowanym wycieczkom zorganizowanym przez moją ówczesną szkołę. Podróż autokarem nie należała do przyjemnych, ponieważ jechaliśmy kilkadziesiąt godzin, ale już sam pobyt w Rzymie wart był tej kilkudniowej męczarni. W poniższym artykule opowiem jakie zabytki i miejsca zwiedzałem w Rzymie i okolicach, co z tamtejszej kuchni udało mi się spróbować, co podobało mi się najbardziej i w jakim wspinałem miejscu dla osób niepełnosprawnych z polskim akcentem mieszkałem.

Po dotarciu do celu zostaliśmy rozlokowani w domu noclegowym. Podczas obu moich wyjazdów zwiedzaliśmy bardzo dużo historycznych obiektów, kościołów, bazylik i zabytków, ponieważ stolica Włoch słynie właśnie z takich miejsc. Pierwszym punktem, do którego się udaliśmy, było rzymskie Koloseum. Jest to ogromny budynek zwany inaczej Amfiteatrem. W pierwszych wiekach naszej ery odbywały się tam walki gladiatorów oraz polowania na dzikie zwierzęta.

Istnieją także dowody, że w tym miejscu mordowano chrześcijan. Po wejściu do tego miejsca bez kolejki jako grupa osób niepełnosprawnych mogliśmy wejść na jedną z czterech kondygnacji budynku i posłuchać opowieści o zrujnowanej arenie, gdzie wieki temu odbywały się walki. Następnym punktem, które zwiedzaliśmy, było słynne Forum Romanum, który był ważnym miejscem odbywania się uroczystości publicznych w starożytnym Rzymie. Było to również ważne miejsce spotkań ludzi, przekazywania informacji czy robienia zakupów. W dzisiejszych czasach podobnie jak arena Koloseum, pozostały już tylko w tym miejscu ruiny i kamienie, i jedynie z opowieści możemy dowiedzieć się, że stała tam świątynia czy inny ważny obiekt. Oprócz powyższych historycznych miejsc odwiedziliśmy wiele kościołów oraz bazylik. Były to między innymi Kościół św. Pudencjany, Santa Maria del Popolo, Santa Maria in Cosmedin, Bazylika św. Jana na Lateranie, Bazylika św. Pawła za Murami oraz najbardziej znana Bazylika św. Piotra, znajdująca się w centrum chrześcijańskiego świata, czyli na Watykanie. Zanim przejdę do opisywania mojego zwiedzania ostatniej z wymienionych bazylik wspomnę, że we wszystkich pozostałych można zobaczyć albo posłuchać opisu osób widzących o pięknych zdobieniach

oraz freskach, które ozdabiają rzymskie kościoły i bazyliki. W jednym z takich miejsc mogliśmy nawet i my jako osoby niewidome doświadczyć pewnego dziwnego zjawiska spowodowanego konstrukcją kościoła lub bazyliki. Było to związane z dźwiękiem. Jeśli jedna osoba stała w niszy przy jednej ścianie, a druga kilka metrów dalej przy przeciwległej wnęcie i ścianie, mogły ze sobą bez problemu rozmawiać cichym głosem. W normalnych warunkach usłyszenie drugiej osoby stojącej w takiej odległości nie byłoby możliwe, a stojąc w niszach naprzeciwko siebie dźwięk tak się rozchodził, że można było wszystko dobrze słyszeć i rozumieć.

Przejdę jednak do najważniejszego miejsca w Rzymie, jakim jest Watykan i Bazylika św. Piotra. Przed tą cudowną budowlą znajduje się słynny plac Świętego Piotra, na którym co niedziela zbiera się tłum wiernych, aby wysłuchać modlitwy Anioł Pański wygłaszanej przez Papieża. Po wejściu do opisywanej bazyliki czuć od razu ogromną przestrzeń, nawet gdy się nie widzi. Można tu zobaczyć wiele pięknych zdobień oraz fresków. Po wejściu udaliśmy się najpierw do jednej z wielu kaplic gdzie można podziwiać wielką rzeźbę wykonaną z marmuru przez Michała Anioła

w XVI wieku. Jest to Pieta, która przedstawia Maryję trzymającą w ramionach zdjętego z krzyża Jezusa Chrystusa. Następnie udaliśmy się na polską mszę do kaplicy św. Sebastiana, gdzie od 2011 roku znajduje się grób św. Jana Pawła II, który zmarł w roku 2005. Po zakończeniu mszy pozwolono nam na klęcząco przejść oraz dotknąć samego pomnika, za którym leżał nasz wspaniały polski Papież. W następnych minutach zwiedzaliśmy całą bazylikę, w której jest wiele grobów znanych papieży oraz innych pomników i rzeźb. Następnym punktem naszego zwiedzania była Kaplica Sykstyńska. To właśnie tutaj zbiera się kolegium kardynalskie na konklawe, aby wybrać nowego papieża. Osoby widzące mogą tam podziwiać piękne dekoracje malarskie wykonane na ścianie oraz sklepieniu przez Michała Anioła. Niezwykłym przeżyciem dla mnie było odwiedzenie słynnych Świętych Schodów (Scala Santa), po których zgodnie z naszą tradycją Jezus Chrystus był prowadzony na sąd przed Poncjuszem Piłatem. Wykonane są z marmuru i liczą 28 stopni. W obecnych czasach są pokryte drewnianą okładziną z orzecha dla ich bezpieczeństwa, jednak w tym roku po raz pierwszy zostały odsłonięte po 300 latach na okres 40 dni. Na ich szczycie znajduje się kaplica San Lorenzo, do której pielgrzymi wspinają



się na kolanach. Mnie również udało się wspiąć po Świętych Schodach na klęcząco, co było dla mnie wielkim przeżyciem i zapadło w mojej pamięci na zawsze.

Oprócz powyższych opisanych, przede wszystkim chrześcijańskich miejsc, byłem jeszcze na tak zwanych Schodach Hiszpańskich, które znajdują się przy placu Piazza di Spagna. Zostały one ukończone w XVIII wieku i należą do najdłuższych i najszerzych w Europie. Mają aż 138 stopni i prowadzą od fontanny Barcaccia znajdującej się na dole, aż do kościoła św. Trójcy (Trinita dei Monti). Często wykorzystywane są przy organizowaniu różnych imprez, przede wszystkim pokazów mody. Inną, również znaną atrakcją Rzymu, którą udało mi się odwiedzić, była Fontanna di Trevi. Jej piękne wykonanie przyciąga w to miejsce wielu turystów. Jeśli do fontanny wrzucimy 1 euro stojąc tyłem, prawą ręką przez lewe ramię, to podobno wrócimy jeszcze kiedyś do Rzymu. Przy pierwszym pobycie zrobiłem to i wróciłem tam kilka lat później, więc może coś w tym jest. Obok tej fontanny udało mi się zjeść pyszne włoskie lody i chciałbym jeszcze kiedyś ich spróbować.

Jeśli chodzi o włoskie jedzenie, to jadłem pyszną włoską pizzę, a w jednej z restauracji udało nam się trafić na kelnerkę pochodzącą z Polski. W naszym domu noclegowym codziennie były podawane różne rodzaje makaronów. Uwierzcie mi, że były one zawsze tak przygotowane, że nie miałem dość powtarzającego się składnika, jakim był makaron. Dostawaliśmy dużo soczystych owoców, które w upale jaki mieliśmy dawał niezwykle orzeźwienie.

Na pewno pominąłem kilka miejsc, jakie udało mi się odwiedzić podczas tych dwóch wypraw, ale jest ich tak dużo, że nie sposób wszystkiego zapamiętać oraz wszystkich zwiedzić podczas kilkudniowego pobytu. Na koniec opowiem jeszcze o jednym, również znanym miejscu, do którego pojechaliśmy z Rzymu autokarem. Mowa tutaj jest o Castel Gandolfo, czyli letniej rezydencji papieża. Nie będę opowiadał o zwiedzaniu, ponieważ w tej wyprawie nie to było najważniejsze. Pojechaliśmy tam specjalnie na ogólną audiencję ówczesnego papieża Benedykta XVI. Było to nie lada przeżycie móc posłuchać słów papieża, który znajdował się kilka metrów dalej. Żałuję do tej pory, że nie byłem w tym miejscu kilka lat wcześniej, aby móc spotkać się z naszym ojczystym papieżem.

Ogólnie oba wyjazdy do Włoch uważam za bardzo udane. Okazja do zwiedzenia tak znaczących miejsc, możliwość wejścia po Świętych Schodach oraz dotknięcia grobu Jana Pawła II na zawsze zostaną w mojej pamięci. Wspaniałe było również miejsce naszego nocowania i jedzenia posiłków. Był to Dom Pielgrzyma im. Św. Jana Pawła II w Rzymie na Monte Mario, który prowadzony jest przez Księża Orionistów. To miejsce zostało stworzone w 2000 roku na prośbę naszego papieża specjalnie dla osób niepełnosprawnych. Jeśli wybieracie się do Rzymu, to bardzo polecam ten wspaniały dom. Kontakt oraz więcej informacji można znaleźć pod adresem: <http://www.centrodonorione.it/>.

Kończąc już tę opisową wycieczkę po stolicy Włoch zachęcam wszystkich, aby chociaż raz w życiu odwiedzili to piękne miasto i przeżyli wiele niezapomnianych momentów. Ja na zawsze będę pamiętał o tych najważniejszych miejscach, w których byłem. Dodatkowo zakupione figurki, między innymi Kolumba czy plac oraz bazylika Świętego Piotra pozwalają mi po kilku latach na przypomnienie sobie tych wspaniałych miejsc.





Niewidomi na tandemach szlakiem latarni morskich

W dniach 27 czerwca – 3 lipca miałem przyjemność wziąć udział w niezwykle wyprawie wzdłuż Bałtyku – szlakiem latarni morskich. W całej wyprawie wzięły udział cztery osoby niewidome lub niedowidzące, które na tandemach przemierzały kilometry po asfalcie, szutrze oraz gorącym piasku. Towarzyszyło nam także kilka osób na solówkach. W ciągu siedmiu dni przejechaliśmy ponad 470 kilometrów. Odwiedziliśmy kilkanaście nadmorskich miejscowości, zwiedziliśmy latarnie polskiego wybrzeża. W poniższym artykule chciałbym opisać całą wyprawę, podzielić się moimi wspomnieniami oraz wrażeniami innych jej uczestników.

27 czerwca: trasa Świnoujście – Pobierowo

Nasza nadmorska przygoda zaczęła się przy granicy Świnoujścia, gdzie wyznaczaliśmy sobie start trasy. Na początku zwiedzaliśmy latarnię morską w Świnoujściu. Aby dostać się na jej szczyt, musieliśmy pokonać ponad 300 schodów. Następnie ruszyliśmy w drogę do pierwszego punktu noclegowego, którym było Pobierowo. Po drodze zatrzymaliśmy się w Międzyzdrojach, aby przejść się tamtejszą promenadą. Szybko jednak ponownie wróciliśmy na trasę

i kierowaliśmy się do Wisłki. Zaczęły się pierwsze góry i wzniesienia, ale były też zjazdy, na których można było rozwinąć większą prędkość. Za Wisłką odbiliśmy w piaszczysty szlak, aby dotrzeć do latarni morskiej Kikut. Nie było możliwości, aby podjechać do niej tandemami, więc musieliśmy je pchać ze sobą. Jest to latarnia położona w Wolińskim Parku Narodowym. Ze względu na swoje położenie, czyli wzgórze o wysokości 75 metrów nad poziomem morza, jest uznawana za najwyższą latarnię na polskim wybrzeżu. Nie jest jednak dostępna do zwiedzania dla turystów. Po zrobieniu kilku zdjęć ruszyliśmy w dalszą drogę. Do Pobierowa dotarliśmy w bardzo dobrym czasie, a pierwszego dnia na liczniku mieliśmy przejechanych 70 kilometrów. – Była to moja pierwsza rowerowa wyprawa odkąd wzrok bardzo mi się pogorszył. Jazda na tandemie to zupełnie inne doświadczenie. Byłem trochę zależny od kogoś, musiałem komuś w pełni zaufać. Wcześniej bardzo brakowało mi tego pozytywnego zmęczenia. Dlatego jak pojawiały się góry, to sam byłem zaskoczony, że tak dobrze nam na nich szło. Każda góra sprawiała nam ogromną satysfakcję. Czułem tę radość z jazdy – podkreślił Przemek z Łomży, który po raz pierwszy jechał na tandemie.

28 czerwca: trasa Pobierowo – Sianożęty

Następnego dnia ruszyliśmy w kierunku Sianożęt. Szybko mieliśmy pierwszy postój, bowiem zatrzymaliśmy się przy ruinach zabytkowego kościoła w Trzęsaczu. Tam zrobiliśmy kilka zdjęć i ruszyliśmy w dalszą drogę. Mijaliśmy kolejne turystyczne miejscowości, aż dotarliśmy do Niechorza, gdzie zwiedzaliśmy kolejną latarnię. Położona jest na klifie. W podstawie ma kształt prostokąta, a powyżej – ośmiokąta. Na wysokości około 40 metrów usytuowany jest taras widokowy, z którego można podziwiać Wybrzeże Rewalskie. Kolejne kilometry pokonywaliśmy jadąc przy morzu. Od Mrzeżyna podróżowaliśmy piękną ścieżką rowerową aż do Kołobrzegu. Tam przyszła pora na zwiedzanie kolejnej latarni, która ma wysokość 26 metrów. W Kołobrzegu dołączyły do nas także dwie nowe koleżanki, czyli Edyta i Patrycja, które pojechały z nami tandemem do Sianożęt. Tego dnia zrobiliśmy około 67 kilometrów.

29 czerwca: trasa Sianożęty – Bobolin

Trzeciego dnia dało się już odczuć pewne części ciała, ale ból, obtarcia i stłuczenia nie mogły być przeszkodą w kontynuowaniu naszej nadmorskiej przygody. Z Sianożęt udaliśmy się do Bobolina, a w międzyczasie zaliczyliśmy latarnię w Gąskach. Jest ona usytuowana około 100 metrów od brzegu między Ustroniem Morskim a Mielnem. Ponownie mijaliśmy nadmorskie miejscowości. Towarzyszył nam szum morskich fal, odgłosy latających mew oraz życzliwe reakcje turystów, których tłumy mijaliśmy po drodze. – Płynęliśmy niczym ogromny, dwukołowy wieloryb po gładkiej nawierzchni bulwarowej ścieżki nad brzegiem morza. Kojąca bryza dawała nam wytchnienie, a szum morza idealnie maskował każde skrzypnięcie naszego tandemu. W tym momencie byliśmy jak dwuosobowa łódź wikingów, której celem było zwycięstwo. Radość i śmiech niosły się z drugiego rzędu, gdzie siedział wojownik, który pędził przed siebie – wspomina Andrzej z Piekar Śląskich, jeden z pilotów tandemu.

30 czerwca: trasa Bobolin – Ustka

Tego dnia w dalszą drogę wyruszyliśmy dość wcześnie, a wszystko dlatego, że od rana był straszny upał. Mimo że jadąc rowerem towarzyszył nam wiatr, to fale gorąca były tak potężne, że momentami mieliśmy wrażenie, że jesteśmy w piekarniku. Udało nam się jednak dotrzeć do Jarosławca, gdzie usytuowana jest kolejna latarnia. Ma ona wysokość ponad 33 metry. Znajduje się w centrum miejscowości, w pobliżu

starych zabudowań. Po krótkim odpoczynku ruszyliśmy w dalszą drogę. Ale z każdą kolejną godziną jechało nam się coraz trudniej. Temperatura na rowerowych licznikach grubo przekraczała 40 stopni, a my czuliśmy jak pot spływa nam po każdej części ciała. Nie zamierzaliśmy jednak rezygnować z dalszej jazdy, aż w końcu dotarliśmy do Darłowa, by tam podziwiać kolejną latarnię. To dość charakterystyczna budowla o wysokości 22 metry. Po krótkim zwiedzaniu udaliśmy się do Ustki. Po drodze mieliśmy jeszcze kilka postojów. Skorzystaliśmy z życzliwości miejscowych mieszkańców i uzupełniliśmy zapasy wody z tamtejszej studni. Ogółem tego dnia przejechaliśmy tylko 63 kilometry, ale warunki atmosferyczne sprawiły, że czuliśmy jakbyśmy zrobili znacznie więcej. – Ziemia i powietrze były rozgrzane do granic możliwości. Jedynym wytchnieniem był pęd powietrza podczas jazdy rowerem. Jego wędrujące masy raz były gorące, raz zimniejsze. Wspaniale pachniały rozgrzane pola, łąki i lasy. Nie zapomnę zapachu kwitnącej w tym okresie lipy. Nie sposób było ominąć zapachowych symfonii ziół, które tworzyły wędrowe arie, dawały ukojenie i łagodziły napięcie obolałych mięśni – wspomina Andrzej.

1 lipca: trasa Ustka – Łeba

Piąty dzień rajdu okazał się najbardziej wymagający pod względem przejechanych kilometrów. Łącznie zrobiliśmy ich 90, a wszystko dlatego, że w połowie drogi zdecydowaliśmy się na objazd i podróżowanie drogami asfaltowymi. Dzięki temu jechaliśmy płynnie i szybciej, ale musieliśmy nadrobić dystans kilometrowy. Wcześniej we znaki dały nam się bagna oraz wąskie ścieżki z licznymi mostkami, przez które nie mogliśmy jechać tandemami. Musieliśmy je prowadzić, a trawy były praktycznie po pas. W międzyczasie zwiedziliśmy latarnię w Ustce i Czołpinie. Pierwsza z nich ma kształt ośmiokątnej wieży z różnymi daszkami oraz oknami w różnym rozmiarze. Jest to jedna z najniższych latarni, bo ma niespełna 20 metrów, za to druga oddalona jest od skupisk ludzkich, bowiem leży w samym sercu Słowińskiego Parku Narodowego. Usytuowana jest na wysokiej i zalesionej wydmie, a jej wysokość to 25 metrów.

2 lipca: trasa Łeba – Jastrzębia Góra

Mimo że w nogach mieliśmy już sporo kilometrów, to nasz zapał do dalszej jazdy wcale nie malał, a wręcz się nasilał. Kolejnego dnia mieliśmy dotrzeć do Jastrzębiej Góry. Na szczęście temperatura już nie dawała nam się tak mocno we znaki, ale pojawiły



się inne trudności. Okazało się, że do kolejnej latarni, która była naszym celem (Stilo) prowadzi bardzo piaszczysta droga. Często nie dało się nią jechać tandemami z pełnym ekwipunkiem, bowiem ich koła grzęzły w piasku. Rowery trzeba było więc prowadzić, ale w końcu dotarliśmy do Stilo. Jest to charakterystyczna latarnia o kształcie ściętego ostrosłupa na szesnastokątnej podstawie. Jest pomalowana w trzy pasy – czarny na dole, biały w środku oraz czerwony na górze. Po krótkiej przerwie ruszyliśmy w dalszą drogę. Musieliśmy jednak zmienić nieco trasę. Wcale jednak nie było łatwiej, bowiem przedzieraliśmy się wąskimi, polnymi drogami przy akompaniamencie świszczącego wiatru. Podrywał on ziarenka piasku do tańca. Czuliśmy je we włosach, mieliśmy między zębami i w butach, a walka trwała w najlepsze. Porywy wiatru momentami były tak duże, że ciężko było prowadzić tandem na otwartej przestrzeni. Stoczyliśmy jednak zwycięską bitwę z warunkami atmosferycznymi i dotarliśmy do latarni Rozewie. Znajduje się ona na Przylądku Rozewie, czyli najdalej na północ wysuniętej części Polski. Jej konstrukcję stanowi muryrowana podstawa i metalowa wieża. Latarnia ma wysokość ok. 33 metry. Tego dnia punktem końcowym była Jastrzębia Góra, a na rowerach przejechaliśmy 70 kilometrów.

3 lipca: trasa Jastrzębia Góra – Hel

Ostatni dzień naszej wyprawy zaczęliśmy bardzo wcześnie, a już o 7:30 ruszyliśmy w drogę do punktu docelowego, czyli na Hel. Do pokonania mieliśmy około 50 kilometrów. Pogoda była świetna do jazdy na rowerze, bowiem nie było już gorąco, a nam humory coraz bardziej dopisywały, tym bardziej, że byliśmy coraz bliżej upragnionego celu. Tego dnia nie forsowaliśmy tempa, jechaliśmy dość spokojnie. Po drodze zrobiliśmy sobie jeden krótki postój na śniadanie, a następnie ścieżką rowerową podążaliśmy

ku latarni na Helu. W międzyczasie minęliśmy między innymi Władysławowo i Jastarnię. Im bliżej celu, tym droga była ciekawsza, bo teren był nieco pofałdowany, co jeszcze bardziej potęgowało przyjemność z jazdy. Ostatecznie na Hel dotarliśmy przed południem, a ostatnim punktem naszej wyprawy była tamtejsza latarnia. Ma ona kształt ośmiokątnej wieży z czerwonej cegły, która zwęża się ku górze. Jest zakończona stożkowym dachem, na którym znajduje się antena radiowa. Latarnia ta ma 41,5 m wysokości. Przy niej nastąpiło pożegnanie wszystkich uczestników wyprawy. Byliśmy szczęśliwi, że dojechaliśmy do celu. Wśród nas unosiła się radość niczym najpiękniejsza mgła, która mieni się jak tęcza w promieniach wschodzącego słońca. Pojawiły się nawet łzy, a kolejna granica naszych możliwości została przekroczona. – Była bardzo fajna ekipa. Mimo że był w niej duży przedział wiekowy, to wszyscy się szanowali. Przez kilka dni mieliśmy duży trening dla nóg, bo było sporo pedałowania i wchodzenia na latarnie, a ci, którzy widzieli, mieli także trening psychiki związany z pokonywaniem lęku wysokości – podsumował wyprawę niewidomy Mateusz z Gniezna.

W trakcie całej wyprawy musieliśmy walczyć z własnymi słabościami, zmagać się z piekielnym słońcem oraz chronić się przed porywistym wiatrem. Śmigaliśmy po asfaltowych równinach, ale też zakopywaliśmy się w nadbałtyckich piaskach. Nie zabrakło delikatnych wzniesień i krótkich zjazdów. Mogliśmy wsłuchiwać się w szum nadmorskich fal, odgłosy wydawane przez mewy, ale również wdychać jod i oddychać czystym powietrzem w lasach. Na pewno było to kilka niezapomnianych dni w towarzystwie świetnych ludzi, których wcześniej w większości nie znałem. Była to pierwsza nasza wspólna wyprawa, ale czuję, że nie ostatnia. Wszak warto czasami oderwać się od codziennych obowiązków i dać porwać się swojej pasji. Przy okazji można zwiedzić ciekawe miejsca, poznać nowych ludzi, a przede wszystkim poprawić własne samopoczucie. Warto szukać wyzwań, a później dążyć do ich realizacji. Tego wam wszystkim życzę.



Kilka słów o dostępności

Andrey Tikhonov



Wrzesień 2001 roku. Niewidomy chłopak z wielkim plecakiem i skrzypcami wysiadł z pociągu na Dworcu Wschodnim w Warszawie. Był zmęczony długą podróżą – przecież jechał z samego Archangielska, z północy Rosji – ale również niezwykle podniecony. To jego pierwsza wyprawa zagraniczna. Gdy mama poszła sprawdzić rozkład jazdy i zapoznać się ze strukturą dworca, został on w samotności, co pozwoliło na wnikliwszą analizę bodźców docierających do mózgu przez różne zmysły. Hałasu nadjeżdżających i odjeżdżających pociągów mniej niż na moskiewskich dworcach. Znacznie cieplej niż w rodzimym mieście. Nawierzchnia pod nogami szorstka i nierówna. Zapach – ktoś obok palił i gdzieś sprzedawano... może pączki?. Szmer głosów ludzi mówiących w absolutnie niezrozumiałym i przedziwnie brzmiącym języku. Tego języka wcześniej młody skrzypek nie słyszał, chociaż bardzo lubił – poszukując obcojęzycznych stacji poobracać pokrętko radia tranzystorowego, którego uwielbiał słuchać i zawsze miał przy sobie.

Od tamtego momentu – jak mawiają Rosjanie – sporo wód uciekło. W 2001 roku nie zauważyłem, żeby właśnie Dworzec Wschodni był dostępny, czysty i przytulny. W 2008 roku w rankingu przeprowadzonym przez Wyborczą Dworzec Wschodni oceniono bardzo źle, a Najwyższa Izba Kontroli stwierdziła, że był on spośród 223 dworców kolejowych w Polsce jednym z najgorszych pod względem stanu technicznego i dostosowania do obsługi osób z niepełnościami. Przed Mistrzostwami Europy w Piłce Nożnej w 2012 roku Dworzec Wschodni został wyremontowany. Osoba niewidoma teraz znajdzie tu na przykład ścieżki prowadzące. Nie zgadzam się z głoszącymi tezę, że nie ułatwiają one samodzielnego poruszania się. Dla mnie osobiście mają znaczenie pomocnicze. Po raz ostatni spędziłem godzinę czasu na Dworcu Wschodnim wiosną 2019 roku. Ochrona dworca po moim uprzednim zgłoszeniu pomogła mi odnaleźć się w skomplikowanej przestrzeni. Pracownicza kawiarni z kolei wsparła mnie w moim

poszukiwaniu kasy i stolika. Pociągając świeżo wyciskany sok z grejpfruta, myślałem o znaczeniu dostępności przestrzeni publicznych oraz o jakości i stopniu rozumienia możliwości i potrzeb osób niewidomych przez ogół społeczeństwa.

Może to geny dziadka, który przez wiele lat trudził się jako kolejarz, zdeterminowały moje wielkie zainteresowanie podróżami. Może większe znaczenie miały tzw. czynniki środowiskowe – od wczesnego dzieciństwa częstotliwość wyjazdów do Moskwy związanych z leczeniem była bardzo wysoka. Myślę, pierwsze i drugie, a także cechy osobowe spowodowały, że po moim pierwszym wyjeździe zagranicznym zdarzyło się sporo innych ciekawych, męczących, niezapomnianych i przykrych podróży, które pokazały mi rzeczywistość różnych krajów i ich mieszkańców. Podróże również wpłynęły na moją decyzję opuszczenia Rosji i zamieszkania na stałe w innym kraju.

W moich pierwszych wyprawach towarzyszyła mi matka. Przełomowym stał się moment, gdy niszcząc własne lęki i stereotypowe przekonania o niewidomych wziąłem białą laskę w dłoń, przez co znacznie poszerzyłem indywidualną wolność. Zacząłem podróżować z przyjaciółmi, a później ze współpracownikami i oczywiście samodzielnie. Przeważająca większość moich podróży odbywa się w ramach różnorodnych projektów, w celu uczestnictwa w konferencjach, konkursach i festiwalach muzycznych oraz w ramach programów wymiany. Często pytają mnie, skąd mam tyle środków finansowych – przecież odwiedziłem ponad 20 krajów. Zawsze odpowiadam, że nie jestem osobą zamożną, więc szukam źródeł finansowania moich licznych podróży. Natomiast rzadkie podróże prywatne są możliwe dzięki mozolnej pracy, oszczędzaniu, czyli samoograniczaniu i roztropnemu zarządzaniu nawet płytkimi zasobami finansowymi.

Druga kategoria pytań, które często słyszę, odnosi się do samej możliwości podróżowania przez

osobę niewidomą. Jak pisze w swojej książce „Sight Unseen” niewidoma amerykańska badaczka niepełnosprawności Georgina Kleege, są głęboko zakorzenione kulturowe i psychiczne uwarunkowania tego, że brak wzroku kojarzy się z biernością, bezradnością, niemożnością rozumienia i doświadczania czegoś. Jakże podróżować? W ogólnym przekonaniu osoba niewidoma nie jest w stanie nalać herbaty i zrobić kanapki. Dlatego jest niezwykle ważna działalność mająca na celu realizację artykułu 8 Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych pt. „Podnoszenie świadomości”. Zgodnie z artykułem ważne jest podniesienie świadomości społeczeństwa w sprawach dotyczących osób niepełnosprawnych, zwalczanie stereotypów oraz promowanie wiedzy o zdolnościach i wkładzie w ogólny dobrobyt i różnorodność.

W moim życiu osobistym i zawodowym oraz w rozwoju intelektualnym kamieniem milowym stał się ten moment, gdy uzbroiłem się w białą laskę. Usamodzielniając się pod względem orientacji przestrzennej zacząłem rozumieć rolę, którą odgrywa przysłowiowa dostępność. Artykuł 9 wspomnianej Konwencji zobowiązuje państwa do zapewnienia na zasadzie równości z innymi osobami dostępu do środowiska fizycznego, środków transportu, informacji i komunikacji, do technologii i systemów informacyjno-komunikacyjnych, a także do innych powszechnie dostępnych urządzeń i usług. Czy to jest realne? Czy to tylko pompacyjne pustosłowie sporządzających konwencje? Poszukując odpowiedzi na te pytania należy pamiętać kilka kluczowych rzeczy. Po pierwsze, w Konwencji i innych podobnego rodzaju dokumentach mówi się o stanie idealnym, do którego państwo jako zbiór ludzi i związek polityczny musi dążyć, oraz o wartościach, które są siłą napędową zmian. Po drugie, proces zapewnienia dostępności jest długotrwały i dynamiczny. Po trzecie, ten proces jest nieskończony tak samo, jak na przykład jest nieskończonym procesem poznanie świata czy uczenie się języków obcych. Biorąc to pod uwagę, można zrozumieć brak akceptacji przeze mnie poglądów, zgodnie z którymi osiągnięty stopień i jakość dostępności można uważać za wystarczające. Jak pisał guru marketingu Peter Drucker, brak postępu oznacza upadek przedsięwzięcia.

Moje pierwsze eskapady do Norwegii, Szwecji, Niemiec, Wielkiej Brytanii wywoływały u mnie podziw, zachwyt i pewnego rodzaju zazdrość, której powodem był brak pojmowania przyczynowo-skutkowych

związków i ignorancja. Chęć zrozumienia rażącej różnicy pomiędzy krajami pod względem warunków stworzonych dla osób niewidomych i możliwości, które one mają, doprowadziła mnie do głębszego studiowania literatury i rozmów z ludźmi. Wtedy uświadomiłem sobie, że równe chodniki, obniżone krawężniki, sygnalizacje na światłach, niskopodłogowy tabor transportu publicznego, instrukcje bezpieczeństwa na pokładzie samolotu wydrukowane w alfabecie brajla, audiodeskrypcje i wiele innych rzeczy to wynik ciężkiej pracy, która trwa dziesiątkami lat. Nie da się wymienić jednego czynnika, który determinuje tworzenie warunków do niezależnego i samodzielnego życia, czyli dostępność. Wynika ona raczej z emergentnej złożoności integralnej, której składnikami są nacisk grupy osób z niepełnosprawnościami, decyzje polityczne, aktywizm, środki finansowe, świadomość społeczeństwa, szeroko rozumiana kultura, normy aksjologiczne, rozwiązania prawno-instytucjonalne i techniczne. To, że miałem możliwość zwiedzania muzeów za darmo i bez kolejek w Berlinie, Paryżu i Chicago, że z wielkim podziwem chodziłem po równych chodnikach i korzystałem z usług instruktorów orientacji przestrzennej, nie jest przypadkiem czy błogosławieństwem, które spadło na te kraje. Jest to wynik pracy, która trwa codziennie. Jak pisał brazylijski filozof Paulo Freire, o wolność – w naszym wypadku o dostępność – człowiek musi walczyć codziennie, albowiem nie jest ona dana raz na zawsze przy urodzeniu.

Bardzo bym chciał, aby podróże zarówno zagraniczne, jak i krajowe były bardziej dostępne. Jest bardzo potrzebna Europejska Karta Niepełnosprawności, która by uprawniała jej posiadacza, czyli każdego Europejczyka, do korzystania z podstawowych ulg i ułatwień w każdym państwie członkowskim UE. Potrzebne są dostępne strony internetowe, na których bezwzrokowo można wyszukać połączeń i kupić bilety. Potrzebne są bazy danych organizacji albo osób, które mogłyby pomóc niewidomemu podróżnikowi w różnych krajach i miastach. Można stworzyć Europejską albo ogólnoeuropejską sieć osób zainteresowanych podróżami, która by umożliwiała uzyskanie wsparcia na miejscu dla niewidomego podróżnika. Potrzebne są biura turystyczne, które by mogły opracować plan podróży uwzględniając potrzeby niewidomego turysty, czyli wsparcie asystenta na miejscu, wyszukanie dostosowanych miejsc do zwiedzania, audiodeskrypcja, etc. Ja bym chętnie skorzystał z takiego tyflopakietu.



Połową oka

Agata Sierota

Szklanka do połowy pusta, do połowy pełna... Nie pamiętam w którym z miesięczników „Help” przeczytałam zdanie: „chyba lepiej trochę widzieć, niż nie widzieć”. Niepodważalna prawda, jednak faktem jest, że niedostrzegalna na pierwszy rzut oka niepełnosprawność w postaci słabego widzenia stawia również przed problemami, choć innego typu niż przybyciu osobą niewidomą. Moje widzenie określałam czasem jako widzenie połową oka, ale cieszę się z tego, co mi zostało. Jako realistka jestem świadoma, że z biegiem czasu stan mojego widzenia może być różny i jestem na to przygotowana. Czasem odczuwam spokój i cieszę się życiem, czasami ogarnia mnie lęk.

Już w szkole podstawowej miałam problemy ze wzrokiem i siadałam zwykle w pierwszych ławkach. Niestety, niechęć do noszenia okularów przyczyniły się do pogłębiania problemu. Pierwsze okulary zamówiłam, gdy nie udawało mi się funkcjonować udając osobę dobrze widzącą: nie poznawałam na ulicy znajomych osób, mrużyłam oczy, żeby coś przeczytać. Pamiętam słowa dawnej koleżanki ze szkoły, która przy przypadkowym spotkaniu po latach powiedziała: „Poznałam cię po tym niewidzącym spojrzeniu”. Miałam już 20 lat kiedy zdecydowałam się na pierwsze

okulary. Po badaniu okazało się, że wada wynosi -4,5 dioptrii, a tego jeszcze – astygmatyzm. Okulary nie zostały moimi przyjaciółmi i używałam ich tylko w krytycznych sytuacjach, czyli rzadko. Powód: nie akceptowałam siebie w okularach. Nazywając problem wprost: była to próżność i chęć wyglądaną najatrakcyjniej jak można. Przywiązywałam wtedy, jak teraz to spostrzegam, zbyt dużą wagę do wyglądu zewnętrznego i okupiłam to, jak twierdził jeden ze specjalistów, późniejszym pogorszeniem wzroku. Odnalazłam się dopiero w soczewkach kontaktowych i nie żałowałam na nie funduszy. Moja pierwsza para rocznych soczewek w latach 90-tych kosztowała 1000 zł. Pamiętam jak żartowałam, że przez nieuwagę mogę łatwo zgubić 500 zł, ale tak naprawdę noszenie tak cennej pomocy w widzeniu było okupione dużym stresem. Wada pogłębiała się bardzo szybko, by po kilkunastu latach osiągnąć -12 dioptrii.

Jako osoba całe życie nadwrażliwa i o zmiennych nastrojach, za kierunek studiów wybrałam psychologię. Mówiąc między nami jest coś w tym, że tą dziedziną interesują się często ludzie mający problemy ze sobą lub w swojej rodzinie. W soczewkach kontaktowych pracowałam na uczelni, obroniłam doktorat.

O problemach ze wzrokiem prawie zapomniałam nosząc miesięczne soczewki non-stop dzień i noc. Okuliści nie potrafili mi podczas kolejnych pobytów w szpitalu odpowiedzieć czy może niedotlenienie oka spowodowane noszeniem tego typu soczewek było oprócz dużej krótkowzroczności przyczyną, że zaczęła się odklejać siatkówka w prawym oku. Raz, drugi, trzeci. Strach, bolesne operacje, zapaść podczas narkozy. Niestety, za ostatnim razem siatkówka odkleiła się również z plamką żółtą. Nie wierzyłam, gdy lekarz spokojnie mówił: „Nie będzie Pani już nigdy czytać tym okiem, będzie Pani widzieć tylko zarysy kształtów”. Szok trwał u mnie dosyć długo, wypierałam, tłumiłam trudne emocje: złość, strach, poczucie straty, żal i rozpacz. Starłam się pozytywnie patrzeć na życie drugim okiem, choć jego stan też nie był według specjalistów rewelacyjny: cienka siatkówka, ryzyko odklejenia także w drugim oku. Po długim okresie rekonwalescencji wróciłam do pracy i do soczewek, a właściwie soczewki, bo potrzebna była już tylko na jedno oko. Wada nadal się pogłębiała i nawet nie miałam jako zamiennika odpowiednich okularów, które przy mojej wadzie wzroku i w tamtym czasie – problemach z pracą, były bardzo kosztowne. Refundacja NFZ nie pokrywała nawet 10% ceny okularów.

Rok temu zachorowałam na zapalenie spojówek. Niby nic poważnego, ale brak okularów i w desperacji założenie soczewki na zainfekowane oko wbrew zaleceniom lekarza doprowadziło do owrzodzenia rogówki jedyne go widzącego oka i utraty widzenia. Trudno do tego wracać, to ciężkie, ale bardzo ważne dla mnie doświadczenie... Nie widziałam wyrazu twarzy mojego ukochanego, który całe dni spędzał ze mną w szpitalu, nie umiałam sobie zrobić herbaty,

Dużo wtedy myślałam o osobach niewidomych i były to refleksje, które mnie pocieszały. Sama znałam osoby z utratą wzroku, korzystające z różnych technicznych ułatwień, studiujące, pracujące i często tryskające dobrym humorem. To dawało nadzieję, że i ja dam radę.

jadłam w sali, bo nie widziałam, co jest na talerzu... I ciągle pytania: czy będę czytać tym okiem? Czy będę mogła wrócić do pracy?

Co pomogło przetrwać ten okres? Bliska osoba, fachowy personel szpitala i pacjenci z podobnymi jak ja problemami. Mój ukochany musiał przecież pracować i spać w domu, a jeszcze wyprowadzać nasze dwa psy, a ja zostawałam w mojej rozmazanej szarości sama. W dodatku umieszczono mnie w izolatce, bo podejrzewano zapalenie wirusowe. Pomagało mi pozytywne myślenie, radio i żarty z pacjentkami, że moja izolatka to miejsce do organizowania spotkań towarzyskich. Dużo wtedy myślałam o osobach niewidomych i były to refleksje, które mnie pocieszały. Sama znałam osoby z utratą wzroku, korzystające z różnych technicznych ułatwień, studiujące, pracujące i często tryskające dobrym humorem. To dawało nadzieję, że i ja dam radę. Wzrok powoli wracał, ale korzystanie z telefonu było utrudnione. Wtedy zaczęłam doceniać współczesną technikę: sms-y głosowe, głosowe wyszukiwanie połączeń czy korzystanie z Internetu. Nie zdążyłam zapoznać się ze wszystkimi opcjami mojego telefonu dla słabowidzących, gdy stojąc przy ścianie na korytarzu zorientowałam się, że czytam wielkie litery na tablicy. Nie zapomnę radości, którą wtedy czułam. Pobiegłam do pielęgniarki, z którą często rozmawiałam wieczorami, a ona mnie uściskała i powiedziała: „A mówiłam, że będzie dobrze”. Po wyjściu ze szpitala zaniósłm jej kubeczek na pamiątkę, ale niczym nie odwdzięczę się jej za rozmowę w niektóre bezsenne noce, gdy wszyscy już spali.

Długie tygodnie rehabilitacji w domu, nadwrażliwość na światło, gdy po obudzeniu dopiero po kilku godzinach mogłam cokolwiek zobaczyć. Uczyłam się wszystkiego przez mgłę, która pozostała po centralnym owrzodzeniu i która miała pozostać według lekarzy na zawsze. Uczyłam się poruszać, robić herbatę, kanapkę... Cieszyłam się każdym postępem. Niestety, przy jednooczności nie zakwalifikowałam się do przeszczepu rogówki, na który bardzo liczyłam. Mgła odrobinę się zmniejszyła, ale nawet w precyzyjnie dobranych okularach widziałam bardzo słabo. Kiedy wreszcie mogłam samodzielnie wychodzić z domu, nie było łatwo, często musiałam kogoś prosić o pomoc, a prosić mimo całej wiedzy psychologicznej nigdy nie było mi łatwo. Prosić, bo mój pies gdzieś pobiegł i nie widzę, gdzie jest, prosić, bo nie widzę ceny w sklepie, iść ze spuszczoną głową, choć i tak zdarzało mi się nie widzieć krawędzi schodka. Męczyło mnie

też to, że na ulicy nie rozpoznaję twarzy, mówię „dzień dobry” nieznajomym osobom, bo wydały mi się podobne do sąsiadki lub sąsiada. Pamiętam swoją złość, gdy w na pół zautomatyzowanym wejściu do publicznej toalety poprosiłam panią z obsługi o pomoc. „Da Pani radę – powiedziała – tylko tam trzeba nacisnąć”. Miałam ochotę przekląć i krzyknąć: „Przecież proszę, bo nie widzę”, ale skąd ona miała o tym wiedzieć...

Po jakimś czasie, mimo nadal słabego widzenia, podjęłam wyzwanie: pojawiła się oczekiwana wcześniej szansa wzięcia udziału w intratnym projekcie badawczym. Przeprowadzanie badań psychologicznych w nieznanach placówkach przez taką mgłę? Powiększanie arkuszy testowych, maksymalizacja czcionki w edytorze, cały precyzyjny plan by dostosować się na nowo do znanych sytuacji. Tak, jestem z siebie dumna, że zdecydowałam się. Kosztowało mnie to mnóstwo emocji, konieczności tłumaczenia się z moich problemów ze wzrokiem, fizycznego poznawania nowych terenów, ale i komicznych pomyłek twarzy. Przemiła pani Małgosia, przedszkolanka z placówki, gdzie robiłam badania mówiła: „Tu jestem, Pani Agato” albo „To ja, Pani Agato”. Potem trudna decyzja o zajęciach na uczelni. Miałam szczęście, bo były to ćwiczenia akurat z rokiem psychologii, gdzie już wcześniej prowadziłam inny przedmiot. Mimo to czułam stres przed pierwszymi zajęciami, który rozpląnął się, gdy w dwóch zdaniach szczerze powiedziałam o swoim problemie z widzeniem.

Potem znowu czas dylematów i konsultacji okulistycznych. Kilku specjalistów zalecało jednorazową soczewkę kontaktową, w której widzenie powinno być dużo lepsze niż w okularach. Inni zdecydowanie odradzali. Pomimo lęku zdecydowałam się i rzeczywiście różnica w widzeniu jest w moim przypadku bardzo duża. Zachowuję wszelkie zalecenia dotyczące ich noszenia, ale obawy pozostają.

Jakie są rokowania w moim przypadku? Znowu za jakiś czas czeka mnie przerwa w pracy – zabieg usunięcia tzw. katarakty na widzącym oku. Niby prosty, ale moje oczy niestety nawet po takich zabiegach wymagają dłuższej niż przeciętnie rehabilitacji (miałam taki zabieg również na prawym oku). Niestety w lewym oku, jak wspominałam wcześniej, siatkówka nie jest w dobrym stanie. Nie dzwigam zakupów, nie przemęczę się, może się nie odklei. Muszę dbać o moją połowę oka.

Lubię znajdować plusy trudnych doświadczeń, a nawet tych, które być może na mnie czekają. Dzięki temu co mi się przydarzyło, czuję, że jestem silniejsza, że dam radę w trudnych sytuacjach. Utwierdziłam się w przekonaniu, że ani wyrzucanie z siebie złości wywołanej bezradnością, ani tłumienie uczuć i wmań sobie, że nic się nie stało – to nie są dobre reakcje, a do takich mam właśnie skłonność. Wiedza psychologiczna i zasady zachowań asertywnych przydały mi się wielokrotnie. Wspominam sytuację, gdy na etapie, gdy prawie nic nie widziałam, lekarz powiedział: „To może już Pani wracać do sali”. A ja nawet nie wiedziałam, na którym jesteśmy piętrze. Poczułam złość, że on, okulista chyba powinien orientować się, że to dla mnie bardzo trudne, ale powiedziałam, wcześniej zrobiwszy głęboki wdech: „Może mnie pan doktor odprowadzić do windy?”. I jego reakcja: „Och, oczywiście, odprowadzę panią do sali”. Asertywność przydawała się też później, gdy w aptece niesłusznie zwróciłam jakiejś kobiecie uwagę, że podchodzi bez kolejki. A ona stała w kolejce, tylko ja jej nie widziałam. Na zdziwienie owej pani, że przecież stała i że chyba jej nie zauważyłam, potwierdziłam, przeprosiłam i wytłumaczyłam jednym zdaniem. Szanowanie praw swoich i innych osób, czyli asertywność, przydaje mi się w wielu trudnych sytuacjach. Inne ważne plusy tych trudnych doświadczeń to to, że poczułam, że mam bliskich, którzy wspierają mnie w trudnych sytuacjach, nie jest ich wielu, ale są. Bardzo ważne było dla mnie to ponadmiesięczne doświadczenie dostrzegania tylko zarysów świata. Podczas późniejszych kontaktów z osobami niewidomymi patrzyłam na nich inaczej niż wcześniej: z empatią, z większym wyczuciem, z większym podziwem. No i ważne: nowe znajomości zawarte podczas wielokrotnych pobytów w klinice okulistycznej. Bo kto lepiej zrozumie słabowidząca jak inna osoba słabowidząca? Szpitalne żarty na korytarzach: „Czy Ty Ania nie możesz zakładać zawsze tej wściekle różowej bluzki? Przynajmniej z daleka wiedziałabym gdzie jesteś”. Poznaję też ciągle nowe cuda techniki i możliwości dla niewidomych, obserwuję psa przewodnika znajomej – to łagodzi mój lęk, że może być mi to potrzebne. Możliwość zapisu słownego głosu sprawia, że jak to mówią „tak czy śmak” dam radę napisać ciąg dalszy mojej opowieści: „Połową oka”.



Felieton skrajnie subiektywny

Trudna sztuka latania

Elżbieta Gutowska

Z początkiem sierpnia przez media przetoczyła się tzw. afera samolotowa z marszałkiem Sejmu Markiem Kuchcińskim w roli głównej, rozdmuchana przez opozycję do niebotycznych rozmiarów. Nic w tym dziwnego – Kuchciński jest szczególnie znienawidzonym przez opozycję marszałkiem, choćby z racji bezpardonowego potraktowania Michała Szczerby, posła PO, który w 2016 prowokacyjnie żartował z marszałka. Wszyscy mamy jeszcze w pamięci wywołany tymi wydarzeniami słynny pucz sejmowy.

Marek Kuchciński dwadzieścia kilka razy zapraszał na pokład samolotu, którym podróżował członków swojej rodziny oraz posłów Prawa i Sprawiedliwości. Raz samolotem, który wracał do Warszawy „na pusto” po odwiezieniu marszałka, leciała samotnie jego żona. Marszałek Kuchciński moim zdaniem złamał prawo jedynie w przypadku samotnego lotu żony. W pozostałych przypadkach prawo nie zostało

złamane, bowiem instrukcja Head z 2018 nie określa precyzyjnie, kto może znajdować się na pokładzie samolotu, wyliczając jedynie kto i w jakich konfiguracjach na pokładzie znajdować się nie powinien. Paragraf 22 (nomen omen) punkt 2 wylicza: „1) na pokładzie tego samego statku powietrznego nie mogą przebywać w czasie lotu jednocześnie: a) Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej i Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, b) Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej i Prezes Rady Ministrów, c) Prezes Rady Ministrów i wszyscy wiceprezesi Rady Ministrów; 2) na pokładzie tego samego statku powietrznego nie może przebywać w trakcie jednego lotu więcej niż połowa: a) członków: Rady Ministrów, Rady Bezpieczeństwa Narodowego, Kolegium do spraw Służb Specjalnych, b) dowódców wojskowych, do których zalicza się: Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, Dowódcę Generalnego RSZ, Dowódcę Operacyjnego RSZ oraz Dowódcę Wojsk Obrony Terytorialnej.”

Prawo to jedno, a wyczucie i dobry smak to drugie. Pierwsze osoby w państwie, a do takich zalicza się marszałek Sejmu Marek Kuchciński, powinny być jak żona Cezara – poza wszelkimi podejrzeniami.

Nepotyzm i koleżeńskie przysługi takim osobom po prostu nie przystoją. Wyczuciem i dobrym smakiem wykazał się prezydent Andrzej Duda, kiedy leciał z żoną do USA prezydenckim samolotem na oficjalne spotkanie z prezydentem Donaldem Trumpem, zaś córka prezydenta Dudy leciała na tę samą wizytę rejsowym samolotem. Niektórzy malkontenci uważali, że to przesada, ale lepiej przesadzić z ostrożnością, niż narazić się na osąd i ostracyzm opinii publicznej.

Kolejnym zarzutem pod adresem Marka Kuchcińskiego był fakt, iż zgłaszał dodatkowe osoby na pokładzie w dniu poprzedzającym lot. Czy w tym przypadku łamał prawo? Wspomniany już paragraf 22 punkt 1 instrukcji Head z 2018 roku stanowi: „Organizujący lot niezwłocznie po podjęciu decyzji o danym locie, nie później jednak niż 24 godziny przed planowanym lotem, przekazuje do SOP, realizatora lotu oraz DZB COP-DKP, a w przypadku wylotów w rejon PKW/PJW również do DSO DO RSZ – listę zawierającą imiona i nazwiska pasażerów oraz inne dane niezbędne do organizacji lotu i wizyty, z zastrzeżeniem § 5 ust. 10”. Punkt ten stanowi: „W przypadkach nagłych dopuszcza się złożenie zapotrzebowania, o którym mowa w ust. 9, w terminie krótszym niż 24 godziny (np. pocztą elektroniczną), umożliwiającym bezpieczne przygotowanie lotu i zabezpieczenie wizyty przez SOP, (...)”.

W efekcie tej – moim zdaniem – aferki, nie afery, Marek Kuchciński zwrócił pieniądze za owe niefortunne loty, a raczej przekazał je na cele charytatywne i na wsparcie modernizacji wojska, bowiem prawo nie dopuszcza stricte zwrotów za przeloty. Marszałek zapłacił także cenę dużo wyższą – utracił funkcję drugiej osoby w państwie, podając się do dymisji. Może trochę za długo przygotowywał się do tych rozliczeń, ale ważny jest efekt końcowy – honorowe załatwienie sprawy.

Daleka jestem od podjęcia prób dziecinnego tłumaczenia, że poprzednie władze zachowywały się o niebo gorzej. Premier Donald Tusk wylatał grube miliony złotych, przemieszczając się co weekend do Gdańska i z powrotem, zdarzało się, że zabierał na pokład swoją rodzinę, a nawet narzeczonego swojej córki, jej obecnego męża. Zdarzyło się i tak, że by dojechać na mecz piłki nożnej ze swoim udziałem, organizowany przez jedną z komercyjnych stacji telewizyjnych, Donald Tusk przez kilka dni pod rząd kilkakrotnie latał w tę i z powrotem między Warszawą

a Gdańskiem. Marszałek Senatu Bogdan Borusewicz jest niekwestionowanym rekordzistą w ilości lotów wykonanych w minionej kadencji Senatu. Z tego powodu jeden z tabloidów nadał mu niezbyt zaszczytne miano „marszałek samolocik”. Bogdan Borusewicz latał czasem do Gdańska tylko po to, by nakarmić i wyprowadzić psa. Bardzo chwalebne, ale też bardzo rozrzutne. Zapytany przez dziennikarzy czy to prawda nie zaprzeczył, mówiąc enigmatycznie „Latało się w różnych sprawach”. Kiedy ówczesna premier Ewa Kopacz podróżowała pociągami, pytając współpasażerów „jak smakował kotlecik”, w ślad za nią leciał śmigłowiec, by powrotną drogę do Warszawy odbyła już na jego wygodnym pokładzie. W żaden sposób nie można jednak brakiem wyczucia i smaku, a także nepotyzmem innych tłumaczyć tych samych wad u siebie, zwłaszcza kiedy szło się do wyborów pod sztandarami walki o prawo i osobistą uczciwość.

Nie jestem też zachwycona kształtem publicystycznej otoczki aferki samolotowej Marka Kuchcińskiego, otoczki tworzonej przez TVP, a szczególnie przez jej kanał informacyjny. Transmisja konferencji podkarpackich samorządowców, krajan Marka Kuchcińskiego, którzy murem stanęli w jego obronie, jako żywo przypominała mi deklarację Jarząbka z kultowej, polskiej komedii „Miś” – „Łubu dubu, łubu dubu, niech nam żyje prezes naszego klubu”. Rozumiem, że samorządowcy chcieli podkreślić niekwestionowane zasługi marszałka dla regionu i dla Polski, ale wyszło dość topornie i upiornie. No i jeszcze te gonitwy po sejmowych korytarzach za posłami PO, którzy w minionej kadencji latali na pokładach samolotów z ówczesnymi pierwszymi osobami w państwie i napastliwe dopytywanie przez dziennikarzy – „Nie wstyd panu, zapłaci pan za tamte loty?”. Naprawdę przykro było na to patrzeć i trudno się dziwić niegrzecznym odpowiedziom posłów opozycji. To nie jest prawdziwe dziennikarstwo. Standardy TVP powinny być dużo wyższe niż standardy telewizji komercyjnych.

Aferka samolotowa będzie jeszcze zapewne wielokrotnie podgrzewana. Trwa kampania wyborcza do polskiego parlamentu, sensownych programów opozycji dotąd brak, pozostaje więc pichcenie różnych aferek. A nam, wyborcom, pozostaje zachować spokój i rozsądek, i równą miarę w osądzaniu wszystkich stron politycznej sceny.



O przedsiębiorczość bez cudzysłowu

Tomasz Jankowski

W tragicznych i (wydawałoby się) niespotykanych w obecnych czasach okolicznościach, zmarł ukraiński pracownik zatrudniony w Polsce „na czarno”. Wg dotychczasowych ustaleń śledczych, zatrudniającą go kobieta, po tym gdy załapał, kazała wszystkim zakończyć pracę, a jego samego wywiozła do... lasu. Pozostaje oczywiście do ustalenia, czy do lasu pojechały zwłoki czy jeszcze żywy człowiek, ale bez względu na to – mamy do czynienia z czymś barbarzyńskim i choć to przypadek jednostkowy, to jednak warto bić na alarm już teraz.

Jesteśmy obecnie chyba w najlepszej sytuacji ekonomicznej (jeśli chodzi o poziom zatrudnienia) od czasów załamania ustroju socjalistycznego, tzn. bezrobocie w Polsce oscyluje wokół 5-6%, co oznacza,

że realnie ono nie istnieje, bo takie bezrobocie w krajach kapitalistycznych jest zupełnie naturalne, nawet w okresie prosperity. Co więcej, o tym, że pracy w Polsce nie brakuje, świadczy fakt iż obecny rząd wydał rekordową liczbę zezwoleń na pracę dla obcokrajowców, czy to z Bangladeszu, Nepalu, Indii czy właśnie dla Ukraińców. Tym ostatnim należy poświęcić jednak osobny akapit.

Szacuje się, że w Polsce przebywa obecnie około 2 milionów ukraińskich pracowników, choć w 2018 roku zezwoleń na pracę wydano tylko 300 tysięcy. Co to oznacza? Ponad półtora miliona Ukraińców pracuje w Polsce na czarno. Bez ochrony Kodeksu Pracy i bez odprowadzania podatków do polskiego budżetu. Nie przysługuje im też, co oczywiste, podstawowa opieka zdrowotna, a sami muszą w porozumieniu z pracodawcą żyć w ścisłej „konspiracji”, która uniemożliwi wykrycie procederu nielegalnego zatrudniania. Czy można mieć pretensje np. do Państwowej Inspekcji Pracy, że działa zbyt opieszale? Wątpliwe, bo przy takiej skali jest rzeczą niepodobną, by skutecznie przeciwdziałać zjawisku. Do kogo więc należy kierować zastrzeżenia?

Rzecznikami zniesienia ograniczeń dla ukraińskich pracowników byli przede wszystkim przedstawiciele wielkiego biznesu, którzy publicznie opowiadali, iż jest to krok konieczny by ratować np. polski system emerytalny, który dzięki zwiększeniu poziomu zatrudnienia zyskałby nowych płatników. Tyle tylko, że w warunkach, gdy przytłaczająca większość Ukraińców pracuje „na czarno”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie otrzymuje z tego tytułu żadnych środków, a więc mamy do czynienia z logiczną sprzecznością tego typu wynurzeń. Nielegalne zatrudnienie jest bowiem w prostej linii efektem... zniesienia ograniczeń np. wizowych, o które wyżej wymienione środowisko zabiegało! Jeśli dziś obywatel Ukrainy może swobodnie, tylko na podstawie paszportu, wjechać do Polski i spędzić tu legalnie trzy miesiące, to doprawdy nie trzeba geniuszu by domyślić się, że korzysta z tego w celach zarobkowych. Tylko co ma z tego Polska?

Pracodawcy zyskują tanią siłę roboczą, o tak. Nie muszą stosować przepisów o minimalnej płacy godzinowej, prawa do urlopu, zrzeszania się i tym podobnych cywilizacyjnych osiągnięć, które chronią jakość pracy w Polsce. Jest to o tyle przykre, że np. minimalna płaca godzinowa to bezwarunkowa

zasługa obecnego sejmu. Dzięki tej nowelizacji wielu ludzi pracujących np. na ochronie, zarabia nierzadko kilkukrotnie więcej niż za poprzedniej władzy. Tyle tylko, że przy cichym przyzwoleniu na nielegalne zatrudnianie obcokrajowców, nawet i te dobre przepisy stają się martwe.

Jest to w ogóle kwestia semantyczna, gdy mówimy o „pracodawcach”. To słowo sugeruje, że dana osoba coś komuś „daje”. A przecież jeśli „dajemy” komuś kawałek czekolady, kwiaty czy nawet samochód, to znaczy, że mogliśmy je zachować dla siebie. A czy tak jest z pracą? Czy przedsiębiorca może wykonać ją sam? I właśnie, słowo „przedsiębiorca”. Z niego wynika, że to ktoś, kto stawia sobie jakiś cel „przed się”, a więc poświęca samego siebie, w tym wypadku po to, by rozwinąć firmę. Czy naprawdę na takie określenie zasługuje ktoś, kto korzystając z ogólnego cichego przyzwolenia, zatrudnia człowieka na podłych warunkach, a potem świadomie naraża go na utratę życia tylko po to, by uniknąć odpowiedzialności karnej za nielegalny proceder? Śmiem wątpić, by przedsiębiorcy którzy wykazują się czymś, co od niedawna nazywamy „społeczną odpowiedzialnością”, chcieli być kojarzeni z tego rodzaju wyczynami.





Audiobooki – okno na świat osób z niepełnosprawnością wzroku

Sylvia Ziarnik

Tradycyjne książki mają duszę, przynajmniej ja tak uważam. Zapach, szelest kartek, ciepła herbata i koc lub popołudnie w parku na kocu w cieniu drzew – brzmi cudownie. Jednak nie każdy z nas może sobie pozwolić na czytanie w taki sposób. Osoby niewidome i słabowidzące mają w tym zakresie spore ograniczenia. To wie każdy z nas, kto boryka się z chorobą narządu wzroku. Jest jednak rozwiązanie tej sytuacji, a mianowicie – audiobooki, które obecnie stają się coraz bardziej popularne, nie tylko wśród osób z niepełnosprawnością sensoryczną.

Na rynku istnieje wiele płatnych programów, które zawierają masę katalogów, pełnych mnóstwa książek, których w każdej chwili i w każdym miejscu można swobodnie słuchać. Trzeba też podkreślić, że jakość nagrań jest coraz lepsza i profesjonaliści lektorzy ukazują świat literatury z uwzględnieniem artykulacji, nastrojów bohaterów i innych ważnych podczas czytania rzeczy. Głos lektora nie ma nic wspólnego z syntezatorami mowy, które są często stosowane przy udźwiękowianiu sprzętu elektronicznego dla osób niewidomych. W artykule tym chciałabym przedstawić ofertę wybranych płatnych aplikacji

z audiobookami. Istnieją oczywiście bezpłatne wersje audiobooków, np. na kanale YouTube, ale nimi nie będę się tutaj zajmować. W drugiej części tekstu opiszę na własnym przykładzie plusy płynące z tej formy czerpania z literatury.

Storytel to jedna z najpopularniejszych aplikacji przeznaczonych do słuchania książek. Przez pierwsze 14 dni można za darmo testować program. Potem można wykupić abonament na każdy kolejny miesiąc. Opłata wynosi 29,90 zł i zapewnia 30 dni nieograniczonego korzystania z aplikacji. Zresztą bezpłatne wersje testowe dotyczą wszystkich opisanych w tekście programów. Storytel daje także możliwość odtwarzania audiobooków w trybie offline, po ich uprzednim pobraniu. Ciekawą funkcją jest funkcja sleep, która zatrzymuje odtwarzanie książki gdy wykryje, że użytkownik zasnął. Aplikacja oferuje również możliwość tworzenia własnych zakładek i notatek. Są też tematyczne listy książek i filtrowanie z wykorzystaniem różnych kryteriów. W aplikacji występują następujące kategorie książek w liczbie 19: dla dzieci, biografia, kryminał, biznes i ekonomia, erotyk, literatura faktu, fantasy i sci-fi, historia, klasyka, poezja,

opowiadania, rozwój osobisty, powieść obyczajowa, nauka języków, thriller, dla młodzieży, harlequin, romans oraz religia i duchowość. Można także szukać odpowiedniej dla siebie książki wśród najnowszych i najpopularniejszych pozycji literackich. Katalog jest bardzo obszerny i bez wątpienia każdy znajdzie coś dla siebie. W aplikacji znajduje się tzw. półka, na której pojawiają się wszystkie wybrane przez użytkownika książki. Po skończeniu danej pozycji otrzymuje ona status przeczytanej. Pozostałe to nieprzeczytane. Jest też osobny katalog na książki pobrane, które można odsłuchać w trybie off-line.

Audioteka – kolejny program do słuchania książek. Działa na troszkę innej zasadzie niż opisany powyżej. Jest połączony ze sklepem o tej samej nazwie. Z poziomu aplikacji można słuchać książek zakupionych w tym właśnie sklepie. Nie ma zatem abonamentu, a odtwarza się po prostu zakupione przez siebie pozycje. Audioteka, podobnie jak Storytel, posiada funkcję drzemki. Poza tym jest możliwość zmiany prędkości odtwarzania. Można również pobrać audiobook i słuchać go w trybie off-line. Książki skatalogowane są wg następujących 19 kategorii: audiobooki anglojęzyczne, biografie, biznes, marketing i ekonomia, dla dzieci, dla młodzieży, erotyka i romans, fantastyka, inne języki, kryminały, literatura faktu, literatura piękna obca, literatura piękna polska, nauka języków, nauki humanistyczne, prasa (czego nie ma w Storytel), rozrywka, sensacja i thriller, superprodukcje oraz zdrowie i rozwój osobisty. Ceny poszczególnych książek zaczynają się od ok. 15 zł, więc łatwo można dostrzec, że poprzednia aplikacja bardziej się opłaca, jeśli użytkownik dużo czyta. Jeśli ktoś z kolei od czasu do czasu chce wysłuchać jakiejś książki, korzystniejsza wydaje się aplikacja Audioteka.

EmpikGO to kolejna bardzo ciekawa możliwość dla osób lubiących słowo czytane. Oferuje ona zarówno audiobooki, jak i ebooki. Storytel również ma w swoim zasobie ebooki, ale audiobooki są zdecydowanie popularniejsze. Podobieństwo obu programów stanowi także fakt, że oba działają na zasadzie abonamentu. W EmpikGo mamy kilka opcji do wyboru. Za nielimitowane korzystanie, zarówno z audiobooków, jak i ebooków zapłacimy 39,99 zł. Natomiast, jeśli wybierzemy same audiobooki, miesięczny koszt wyniesie nas 29,99 zł. Taka sama kwota dotyczy wyboru nielimitowanego dostępu do samych ebooków. Jest również opcja wykupienia dostępu jedynie do lektur szkolnych, za którą zapłacimy 9,99 zł. W przypadku tej



aplikacji także mamy do wyboru kilkanaście kategorii, według których skatalogowane są poszczególne książki.

Te trzy aplikacje są najbardziej popularne. Teraz uwagę poświęcę mniej znanym programom, które także oferują ciekawe rozwiązania dla użytkowników.

Scribd to aplikacja obsługiwana w języku angielskim. Cena za miesięczny abonament wynosi 8,99 USD. W swej ofercie ma ebooki, audiobooki i magazyny. Audiobooki w tej aplikacji podzielone są według 9 głównych kategorii: kariera, polityka, styl życia, rozwój osobisty, beletrystyka, nauka i technologia, rozrywka, zdrowie i uroda oraz biografie i historia. Każda z tych kategorii podzielona jest na wiele innych, których nie ma potrzeby w tym miejscu wymieniać.

Smart Audiobook Player to kolejny program do odtwarzania audiobooków. Jest on dostępnym jednak tylko na urządzenia z systemem Android. W systemie IOS nie ma go w ofercie. Aplikacja ta posiada możliwość regulacji prędkości odtwarzania, uśpienie odtwarzania, gdy użytkownik zaśnie i uruchomienie, gdy telefon zostanie potrząśnięty oraz możliwość klasyfikowania książek według przeczytanych i nieprzeczytanych. Poza tym daje możliwość tworzenia listy postaci występujących w książkach – postęp odtwarzania jest zapamiętany dla kilku audiobooków równocześnie. W aplikacji tej występuje możliwość

odtworzenia książek w następujących formatach: mp3, m4a, m4b, awb, ogg, wma. Wykupienie licencji do programu to koszt ok. 8 zł (2 USD).

W ramach podsumowania chciałabym wspomnieć o kilku plusach płynących ze słuchania książek, jakie zaobserwowałam u siebie, odkąd korzystam z tej formy obcowania z literaturą.

Przede wszystkim widzę różnicę jeśli chodzi o tempo czytania. W przypadku mojego schorzenia nie mogę pozwolić sobie na długie czytanie w sposób tradycyjny, bo jestem osobą jednooczną. Oko widzące zatem szybko się męczy, powodując dolegliwości bólowe. Gdy słucham audiobooków, wyłączam całkiem wzrok, oko odpoczywa, a ja mogę delektować się literaturą słuchając pięknego głosu lektora. W związku z tym czytam (słucham) teraz o wiele więcej książek niż mogłabym czytać w sposób tradycyjny. Dla mnie – miłośnika literatury – jest to rzecz bardzo ważna. Znacznie łatwiej jest też czytać kilka książek jednocześnie, unikając bałaganu w zagraconym książkami pokoju.

Kolejnym aspektem jest rozwój wyobraźni. Zauważyłam bowiem, że odkąd słucham audiobooków wizualizacja wydarzeń stała się dla mnie dużo prostsza. Całkowicie zrezygnowałam także z oglądania telewizji, w czym widzę duży plus. Telewizja stanowi ograniczenie aktywności, a audiobooków mogę słuchać gdziekolwiek i kiedykolwiek, np. podczas wieczornego spaceru czy podróżowania. Z rozwojem wyobraźni wiąże się w prosty sposób zwiększenie zasobu słownictwa, którym posługuję się na co dzień. Wyobraźnia i zasób słownictwa wpływa także na poprawę mej efektywności podczas spotkań towarzyskich o charakterze prywatnym, co podnosi moją samoocenę w gronie znajomych.

Rzeczą, o której warto także wspomnieć, jest zdecydowana poprawa koncentracji i uwagi. Zauważyłam bowiem, że odkąd słucham audiobooków znacznie łatwiej jest mi się skoncentrować w pracy zawodowej na wykonywanych zadaniach, skupiam uwagę na dłużej, co stanowi ogromny plus nie tylko w sferze zawodowej.

Niewątpliwym plusem korzystania z audiobooków jest także uniknięcie konieczności wizyt w bibliotece. Nie musimy wychodzić z domu, by mieć dostęp do mnóstwa bestsellerów polskiej i światowej literatury.

Kolejki, karta biblioteczna, którą można zgubić i zajmuje miejsce w portfelu – tego także unikamy decydując się na tę formę czytelnictwa. Poza tym audiobooki są tańsze od książek tradycyjnych.

Audiobooki są świetnym narzędziem do nauki języków obcych. Można uczyć się wszędzie, podczas różnych czynności, np. sprzątania, gotowania czy spaceru. Ich używanie jest dużo tańsze niż kursy językowe. Oczywiście warunkiem koniecznym w tym wypadku jest samodyscyplina, ale to już temat na inny artykuł.

Ostatnim aspektem jest zwiększenie ilości czasu wolnego. Czas, który poświęcałabym na czytanie tradycyjne mogę spożytkować na aktywności, podczas których słuchanie audiobooków jest możliwe. Ma to związek z drugim opisanym przeze mnie plusem, ale zasadne wydaje mi się wyszczególnienie tego elementu w tym miejscu.

Rzecz jasna audiobooki nie mają samych plusów. Wśród gorszych stron tej formy czytelnictwa można wymienić:

- brak specyficznej atmosfery towarzyszącej czytaniu książek tradycyjnych, wspomnianej na początku artykułu;
- mniejszy niż w tradycyjnej bibliotece wybór pozycji, często w katalogach aplikacji z audiobookami brakuje bowiem literatury specjalistycznej, np. dotyczącej medycyny czy nauk technicznych;
- „wzrokowcom” podczas słuchania audiobooków może umykać wiele istotnych szczegółów;
- trudności z szybkim wyszukaniem ulubionego fragmentu książki.

Na koniec chciałabym podkreślić, że niniejszy tekst stanowi moje subiektywne spojrzenie na temat audiobooków. Wybrane przeze mnie aplikacje to tylko ułamek oferty, jaka jest dostępna na rynku. Starłam się jednak przedstawić kilka z nich, unikając oceny, skupiając się wyłącznie na faktach dotyczących poszczególnych programów. Ocena należy bowiem do czytelników lub, jak można w tym przypadku określić, słuchaczy. Nieważne w jakiej formie, ważne, by ludzie czytali jak najwięcej, gdyż literatura stanowi niezgłębione źródło wiedzy, rozwoju i piękna.



Audiodeskrypcja sportowa okiem Michała Janczury

Wywiad przeprowadził Radosław Nowicki

Audiodeskrypcja jeszcze nie jest w Polsce zjawiskiem zbyt szeroko rozpowszechnionym, ale można się już z nią spotkać w kinie, w teatrze i telewizji. Coraz częściej są nią objęte także wydarzenia sportowe. Audiodeskrypcją sportową zajmuje się między innymi Michał Janczura, który w obszernej rozmowie opowiada o początkach pracy audiodeskryptora, o tym jakie dyscypliny sportowe są objęte audiodeskrypcją, o zmianach w jej postrzeganiu w społeczeństwie, a także o wielu innych ciekawych kwestiach.

– Dziennikarstwo jest dość obszerną dziedziną. Skąd pomysł na to, by zajmować się audiodeskrypcją sportową?

Michał Janczura: Jest to dość skomplikowana historia. Na początku mojej przygody z dziennikarstwem byłem dziennikarzem sportowym. Miałem też wielu znajomych we Wrocławiu, którzy działali w wielu organizacjach na rzecz osób niewidomych i niedowidzących. W 2012 roku tuż przed mistrzostwami Europy w piłce nożnej padła propozycja, abym uczestniczył w szkoleniu organizowanym przez UEFA dla audiodeskryptorów, żeby obsługiwać tę imprezę. Byłem jedną z nielicznych osób z Warszawy, które

brały w tym udział, więc później wydarzenia potoczyły się po linii stołecznej. Po mistrzostwach Europy zacząłem robić audiodeskrypcję na stadionie przy Łazienkowskiej na meczach Legii Warszawa. Później dołączyły dwie telewizje i wszystko zaczęło się rozwijać.

– Czyli dzięki swoim znajomym zyskał pan chęć, aby otworzyć się na środowisko osób niepełnosprawnych?

– Znajomi wiele opowiadali mi o tym, co robią, jak pomagają. Ich działania miały miejsce na różnych płaszczyznach, między innymi w kierunku wyposażenia teatru w audiodeskrypcję, w ogóle w udostępnieniu sztuki dla osób niewidomych i niedowidzących. Natomiast moją pasją był od zawsze sport, dlatego stwierdziłem, że fajnie byłoby połączyć te dwie kwestie. Dopiero jak zacząłem zajmować się audiodeskrypcją miałem kontakt z osobami niewidomymi. Wówczas zacząłem zauważać jak ważna jest audiodeskrypcja dla osób, które nie są w stanie w pełni uczestniczyć w wydarzeniach sportowych. Jak zacząłem tę pracę, nie wiedziałem jak to wszystko będzie wyglądało, ile osób będzie z tego korzystało. Teraz już

wiem, że był to właściwy krok. cały czas dostajemy mnóstwo sygnałów od niewidomych, że nasza praca jest im pomocna. Jest to dla nas dodatkowy bodziec do dalszego działania.

– A były na początku obawy, że audiodeskrypcja sportowa nie trafi na podatny grunt, że niewidomi nie będą nią zainteresowani?

– Bardziej bałem się o to, czy audiodeskrypcja sportowa będzie odpowiednio rozpromowana, czy niewidomi będą w ogóle mieli pojęcie o tym, że ona jest. Do tej pory często pada pytanie – ile osób z tego korzysta, czy wiemy, do ilu osób tak naprawdę mówimy? Nie wiemy, ale informacja zwrotna jest taka, że osób zainteresowanych audiodeskrypcją sportową jest sporo. Mamy swoich stałych odbiorców, co na pewno cieszy.

– Audiodeskrypcja w Polsce powoli się rozwija, ale wciąż nie jest zbyt popularna. Zastanawiał się pan dlaczego tak się dzieje? Dlaczego niewidomi nie mają pełnego dostępu do niej w kinie, teatrze czy na arenie sportowej?

– Nie mam bladego pojęcia. Może po części wynika to ze świadomości społecznej. Może ci, którzy są za to odpowiedzialni, czyli poszczególne telewizje, ośrodki kultury czy kluby sportowe nie zawsze jeszcze wszystko rozumieją i nie dostrzegają potrzeby audiodeskrypcji dla osób niewidomych. Ale powoli zmienia się to na lepsze. Nigdy nie badałem jak wypadamy pod tym względem na tle innych krajów. Jednak jak rozmawiałem ze znajomymi, którzy mają kontakty z osobami zajmującymi się w innych krajach audiodeskrypcją, to okazało się, że wcale u nas nie jest aż tak źle pod tym względem. Mam nadzieję, że z czasem będzie coraz lepiej.

– Audiodeskrypcja sportowa to trudny kawałek chleba? Sport jest dość dynamiczny, a Wy musicie przekazać mnóstwo informacji niewidomemu odbiorcy...

– Dla mnie nie jest to trudny kawałek chleba, za to bardzo przyjemny. Czuję w tym pewnego rodzaju powołanie, mam przyjemność i satysfakcję z robienia audiodeskrypcji. Po pierwsze uwielbiam sport, a po drugie mam świadomość, że mogę komuś pomóc w tym, aby w pełni uczestniczył w danym wydarzeniu sportowym. Jest to coś wyjątkowego. Na pewno do

takiej pracy trzeba się odpowiednio przygotować. Przez lata zbieraliśmy informacje, czego nasi odbiorcy potrzebują. Były różne sygnały. Teraz jesteśmy już mądrzejsi, ale cały czas się uczymy. Przykładowo na początku kibice Legii byli niezadowoleni, że nie opowiadamy o tym, co dzieje się na żywie [trybuna, na której znajdują się najbardziej zagorzali kibice klubu, rozwijają oni sektorówki, odpalają race przyp. red.]. Niewidomi chcieli mieć dokładny opis tego, co tam się dzieje. Zaczęliśmy więc to robić na stałe.

– Ale chyba nie jest łatwo znaleźć odpowiednią proporcję pomiędzy opisem wydarzeń sportowych, a tym co dzieje się wokół, jak zachowują się sportowcy, kibice etc.?

– Staramy się skupiać na tym, aby żaden ważny element sportowy nam nie umknął. Zakładamy, że jeśli ktoś przyłącza się do relacji z meczu piłkarskiego, to o nim musimy mówić jak najwięcej – kto jest przy piłce, jak wygląda, jaką ma minę, jak się zachowuje. Natomiast, gdy dzieje się coś, co nie wymaga dodatkowego opisu, bo np. zawodnik jest opatrywany przez lekarza przez dwie minuty, to korzystamy z tej przerwy i opowiadamy o czym innym – o tym, co dzieje się wokół, jak zachowują się trenerzy, jakie są reakcje ludzi na trybunach. Jest mnóstwo rzeczy, o które można wzbogacić daną relację.

– Zajmujecie się audiodeskrypcją przeważnie meczów piłkarskich, ale też innymi sportami, by choćby wspomnieć o siatkówce.

– W ogóle dyscyplin sportu, które objęte są audiodeskrypcją, jest więcej. Chłopaki z fundacji Katarynka działają we Wrocławiu i od lat opisują wydarzenia żużlowe i mecze koszykówki. My zajmowaliśmy się siatkówką, robimy też sztuki walki dla Polsatu. W Canal+ króluje głównie polska liga piłkarska. Zazwyczaj komentarz z audiodeskrypcją prowadzony jest w piątki, nim objęte są również mecze kolejki. Jak tylko pojawia się dodatkowa możliwość, to staramy się rozszerzać naszą ofertę, aby wydarzeń sportowych z audiodeskrypcją było jak najwięcej.

– Czyli można wysnuć wniosek, że poszczególne telewizje na audiodeskrypcję zaczynają patrzeć przychylniej?

– Nie wiem czy jest to odpowiednie określenie. Po prostu mam wrażenie, że osoby niewidome

i niedowidzące są takimi samymi klientami jak każdy inny człowiek. Wyposażając przekaz w audiodeskrypcję, telewizje pracują nad zwiększeniem oglądalności. Jest to proste działanie rynkowe. Niestety, jeszcze nie wszystkie telewizje weszły w przekaz sportowy z audiodeskrypcją. Na szczęście rośnie świadomość społeczna w tym zakresie, co sprawia, że telewizje muszą swój przekaz dostosowywać do poszczególnych grup odbiorców.

– Czyli pozytywna przyszłość czeka audiodeskrypcję?

– Mam nadzieję, że tak będzie. Trzeba jednak osobom decyzyjnym przypominać, że jest coś takiego jak audiodeskrypcja, że dzięki niej więcej osób może w pełni uczestniczyć w wydarzeniach sportowych. Każdy powinien móc widzieć swoje ulubione drużyny w akcji. Oczywiście „widzieć” mówię w cudzysłowie. Jak na początku opowiadaliśmy o różnych wydarzeniach, często używaliśmy słowa „widzieć” w różnej konfiguracji. Wywoływało w nas to pewną konsternację, bo po fakcie orientowaliśmy się, że mówimy do osób, które właśnie mają problemy ze wzrokiem. Na szczęście spotykało się to ze zrozumieniem ze strony naszych odbiorców, że nie musimy bać się każdego wypowiadanego słowa. Nawet po siedmiu latach pracy zdarzają się sformułowania typu „jak państwo widzieć”. Niestety, nie da się uniknąć takich słów, tym bardziej, że natłok informacji, które przekazujemy, jest bardzo duży. Prędkość z jaką to robimy powoduje, że

nad niektórymi sformułowaniami po prostu nie jesteśmy w stanie zapanować. Ale staramy się tego unikać.

– Wpadki zdarzają się także tradycyjnym komentatorom, a przecież wypowiadają znacznie mniej słów.

– Tradycyjny komentarz różni się od audiodeskrypcji. Kiedyś zrobiłem małe doświadczenie na pięciominutowym fragmencie, porównując oba sposoby komentowania. Okazało się, że przy audiodeskrypcji padało od trzech do pięciu razy więcej słów wypowiedzianych przez komentatora. W takim natłoku słów o różne wpadki jest bardzo łatwo. Staramy się cały czas doskonalić, ale przy tak długich relacjach potknięcia będą się zdarzały.

– Na koniec może kilka słów, które zachęcą czytelników Helpa do korzystania z audiodeskrypcji wydarzeń sportowych?

– Bardzo mi zależy na tym, aby szeroko była promowana informacja, że jest coś takiego jak audiodeskrypcja sportowa i kiedy ona się odbywa. Chciałbym mieć poczucie, że mają do niej dostęp wszyscy, którzy są nią zainteresowani. Polecam wszystkim – niewidomym i niedowidzącym – nasz fanpage: sport z audiodeskrypcją. Na nim można znaleźć wszystkie informacje o tym jakie wydarzenia sportowe w danym czasie będą objęte audiodeskrypcją.





Mediacja – wybór czy konieczność?

Roksana Król

Mediacja – czym jest? Słownik Języka Polskiego mówi nam, że słowo mediacja pochodzi z języka łacińskiego *mediatio*, co oznacza „być w środku, pośredniczyć” oraz od słowa *medius* – „środkowy, bezstronny”. Mediacja jest zatem pośrednictwem w sporze mającym na celu ułatwienie stronom dojście do porozumienia¹.

Mediacja jest zaliczana do tzw. alternatywnych metod rozwiązywania sporów, określanych mianem ADR (alternative dispute resolution). Stanowi najważniejszą, a jednocześnie najprostszą formę ADR, nazywaną niekiedy królową ADR. Do alternatywnych metod rozwiązywania sporów zalicza się – poza mediacją – m.in. następujące metody: med.-arb, arb-med., mini-trial, fact-finding etc. Jak wskazują nazwy, wywodzą się one z krajów anglosaskich. Jednak ADR mają wspólne cechy:

Udział bezstronnej osoby trzeciej pozbawionej kompetencji do rozstrzygnięcia sporu

- Brak formalizmu

- Prymat rzeczywistych interesów stron sporu nad dogmatyką prawną
- Bezpośredni udział i konstruktywne współdziałanie między stronami.

Podstawowym założeniem alternatywnych metod rozwiązywania sporu jest rezygnacja z konfrontacyjnego sposobu działania i skoncentrowanie się na rozwiązaniu problemu, a nie na rywalizacji z przeciwnikiem².

Dlaczego mediacje stały się popularne również w Polsce? W głównej mierze dzięki rekomendacjom Rady Europy oraz Unii Europejskiej. Zainteresowanie mediacją wzrasta w Europie z roku na rok. Coraz więcej krajów dostrzega zalety tej formy rozwiązywania konfliktów. Jednak mediacja, rozumiana jako pomoc neutralnej osoby trzeciej w dojściu do porozumienia pomiędzy stronami konfliktu była stosowana w różnych kulturach i w różnych okresach historii. Powszechne występowanie mediacji w rozmaitych formach, niemal całkowicie niezależnie od

¹ sjp.pwn.pl

² E. Gmurzyńska, R. Morek, *Mediacja. Teoria i praktyka.*, wyd. Wolters Kluwer 2018, s. 28-29.

panujących w danym czasie warunków społeczno-gospodarczych, świadczy o uniwersalnych korzyściach tej formy rozwiązywania konfliktów³.

Mediacje w prawie

Mediacje mają bardzo szerokie zastosowanie w sporach między osobami fizycznymi, osobami prawnymi, w organizacjach, instytucjach, między pracownikami w firmach oraz w środowisku szkolnym. Ze względu na zaangażowane w spór strony i przedmiot sporu możemy w prawie wyróżnić następujące rodzaje mediacji:

- **mediacje cywilne** (spory sąsiedzkie; roszczenia o zapłatę; spory między instytucjami a pententami, jak również pomiędzy przedsiębiorcami a klientami, spory dotyczące podziału majątku dorobkowego oraz wszelkie inne spory mogące być przedmiotem wniesionej sprawy do Sądu Cywilnego)
- **mediacje gospodarcze** (spory pomiędzy podmiotami gospodarczymi odnoszące się np. do naruszania bądź niewłaściwego wykonywania zobowiązań wynikających z umowy; spory

dotyczące praw autorskich, nieuczciwej konkurencji oraz wszystkie te spory, które właściwość sądową lokują w Sądzie Gospodarczym)

- **mediacje karne** (spory, w których występuje sprawca postępowania – dorosły albo nieletni – oraz ofiara, która jest poszkodowana w kontekście czynu karalnego)
- **mediacje pracownicze** (spory występujące w zakładach pracy dotyczące spraw pracowniczych, kadrowych, działowych; spory odszkodowawcze, dotyczące mobbingu, a także te, które składane są na wokandę Sądu Pracy)
- **mediacje rodzinne** (spory prowadzone między małżonkami (partnerami) na tle okołorozwodowym, rodzicielskim, finansowym, alimentacyjnym, ustalenia kontaktów z dzieckiem – współtworzenie planów wychowawczych, konflikty międzypokoleniowe, etc.)
- **mediacje rówieśnicze/szkolne** (spory eskalujące w środowiskach szkolnych oraz placówkach opiekuńczo-wychowawczych dotyczących relacji



3 Ibidem., s. 52-55.

wewnętrznych wśród uczniów oraz kadry pracowniczej).

W prawie polskim są dwie możliwości podjęcia mediacji z mediatorem:

– **mediacje sądowe** – są prowadzone w oparciu o postanowienie wydane przez sąd kierujący sprawę do mediacji

– **mediacje pozasądowe** – są prowadzone wskutek inicjatywy stron, gdzie to one „na własną rękę” zwracają się do mediatora przed wkroczeniem na drogę sądową.

Mediacje mogą być również pośrednie oraz bezpośrednie.

Mediacje **pośrednie** polegają na indywidualnych spotkaniach z mediatorem, który przekazuje naprzemiennie wzajemnie propozycje rozwiązania konfliktu, jeśli strony nie potrafią bądź nie chcą (jeszcze) ze sobą rozmawiać.

Mediacje **bezpośrednie** polegają na spotkaniach wspólnych, na których strony samodzielnie i na bieżąco zarządzają konfliktem oraz wypracowują treść pożądanej ugody.

Osoba mediatora

Od starożytności i średniowiecza aż do dnia dzisiejszego alternatywne metody rozwiązywania sporów towarzyszą nam nawet gdy ich nie dostrzegamy. Faktem jest, że ze względu na różnice w dzisiejszych i ówczesnych instytucjach prawnych nie zawsze pozwalają na rozróżnienie, jaką w danym momencie zastosowano metodę rozwiązywania sporów. Na przestrzeni czasu mediatorami byli zarówno władcy, jak i starszyzna danej społeczności, arbitrami bywały całe państwa-miasta, ale także pojedyncze, odpowiednio wyszkolone jednostki. Jakie mieli cechy wspólne? Przede wszystkim cieszyli się szacunkiem społeczności, z którymi pracowali. Posiadali wrodzone umiejętności i prezencję oraz doświadczenie i określone cechy charakteru. Cierpliwość, umiejętność wysłuchania stron, umiejętność wskazania właściwego rozwiązania wynikające z wiedzy na dany temat, a czasem nawet pozycja społeczna, były i są cechami uniwersalnego mediatora, negocjatora i arbitra.

Jak zostać mediatorem?

Wystarczy przejść kilkadziesiąt godzin szkolenia podstawowego, a następnie można wybrać specjalizację z konkretnego zakresu (cywilna, gospodarcza, rodzinna etc.). Przyszłych mediatorów szkolą praktycy, którzy od wielu lat prowadzą mediacje z różnych dziedzin. Dzielą się oni swoją wiedzą, ale przede wszystkim bogatym doświadczeniem. Szkolenie podzielone jest najczęściej na część teoretyczną, związaną z regulacjami prawnymi oraz schematem konstruowania ugody mediacyjnej, oraz na część praktyczną – tzw. *case studies*, dzięki czemu każdy uczestnik szkolenia może wcielić się w rolę strony oraz mediatora.

Zasady mediacji⁴

Mediacja jest procedurą, której można poddać każdy rodzaj sporu. Jedynym warunkiem jest wyrażenie dobrowolnej zgody na udział w niej przez strony konfliktu. W swojej pracy mediator dbając o dobro stron kieruje się następującymi zasadami:

- **dobrowolności** – uczestnicy mediacji dobrowolnie biorą udział w mediacji, na pierwszym spotkaniu obowiązkiem mediatora jest odebranie od stron dobrowolnej zgody na mediację. Strony mogą wycofać się na każdym etapie postępowania mediacyjnego. Mediator nie może wywierać żadnej presji, aby nakłonić strony do udziału w mediacji. Jednocześnie wiąże się to z przystąpieniem do mediacji w dobrej wierze i dobrowolnym wypełnianiem wszystkich przyjętych na siebie w trakcie mediacji zobowiązań.
- **bezstronności** – strony w mediacji mają równe prawa i są jednakowo traktowane. Przejawem braku profesjonalizmu jest, gdy mediator podejmuje się prowadzenia mediacji będąc spokrewnionym z którąś ze stron lub pozostając z nią w jakichkolwiek innych związkach. Mediator jako strażnik procedury mediacyjnej nie staje po żadnej stronie. Nie wyróżnia żadnej z nich. Respektując godność stron mediator umożliwia im odnoszenie się do siebie z szacunkiem.
- **neutralności** – mediator jest neutralny co do przedmiotu sporu i znalezionych rozwiązań, kwestia jak rozwiązać spór należy do stron. Mediator stara się te postanowienia urealnić i ukonkretnić. Nie podpowiada stronom własnych rozwiązań,

4 http://mediator.org.pl/zasady_mediacji/11/

nawet gdyby uznał je za lepsze. Mediator też nie narzuca stronom swojego światopoglądu i wartości.

- **poufności** – wszystko, co jest poruszane na spotkaniu informacyjnym i posiedzeniu mediacyjnym, jest poufne. Mediator nie ujawnia tego, co usłyszał osobom prywatnym ani instytucjom. Efektem pracy mediatora ze stronami jest spisana ugoda i protokół lub sprawozdanie. Protokół lub sprawozdanie zawierają jedynie informacje o tym, kto brał udział w mediacji, ile było spotkań mediacyjnych, gdzie się odbywały. Mediator nie zamieszcza nigdzie informacji o przebiegu mediacji.
- **akceptowalności** – mediator powinien być zaakceptowany przez strony, nikt nie ma prawa narzucać wyboru mediatora. Każda ze stron ma prawo poprosić o zmianę mediatora. Proces mediacji kieruje się też pewnymi regułami i zasadami. Zostają one ustalone na początku wspólnego posiedzenia i zaakceptowane przez wszystkich uczestników mediacji. W przypadku braku akceptacji reguł i zasad mediacja nie może być przeprowadzona.
- **bezinteresowności** – mediator nie może wykorzystywać kontaktu ze stronami dla własnych korzyści, nie może mieć żadnego osobistego interesu z faktu zawarcia lub nie zawarcia ugody.
- **profesjonalizmu** – mediator stale poszerza swoją wiedzę i umiejętności posługiwania się nią zgodnie z dobrem i interesem stron. Mediator powinien ukończyć specjalistyczne szkolenia z mediacji.
- **szacunku** – mediator szanuje godność stron i dba, żeby strony odnosiły się do siebie z szacunkiem. W trakcie mediacji rozmawia się o zachowaniu i decyzjach ludzi, a nie ocenia się ludzi.

Proces mediacji

Najczęściej proces mediacji wygląda następująco:

1. Przywitanie, prezentacja mediatora i stron
2. Omówienie zasad mediacji
3. Omówienie przebiegu mediacji:
 - uzgodnienia proceduralne,
 - przedstawienie istoty sporu,

- swobodna prezentacja przez strony stanowisk, wartości i propozycji rozwiązań,
- poufne spotkania na osobności (z każdą ze stron, stosowane w przypadku eskalacji konfliktu między stronami, przy trudnościach w przebywaniu stron w swojej obecności),
- negocjowanie i weryfikowanie rozwiązań (dotyczy legalności i wykonalności postanowień końcowych)
- sformułowanie ugody (jeżeli zostanie zawarta) na piśmie w formie ugody przedwstępnej.

4. Pytania do stron.

Przyjmuje się, że statystycznie proces mediacji obejmuje 3 spotkania zakończone podpisaniem ugody przez strony. Jednak ilość spotkań zależy od istoty i skali problemu oraz negocjacji między stronami.

Gdzie znaleźć mediatora?

Zgodnie z aktualnie obowiązującymi regulacjami prawnymi w zakresie mediacji, należy wskazać na istniejący dualizm list mediatorów – istnieją dwie kategorie list:

A. listy stałych mediatorów

B. listy **mediatorów** (zwane także wykazami instytucji i osób uprawnionych do przeprowadzenia postępowania mediacyjnego).

W sprawach cywilnych listę stałych mediatorów dla obszaru właściwości danego okręgu sądowego prowadzi prezes sądu okręgowego. **Listy mediatorów** mogą również prowadzić organizacje pozarządowe (w zakresie swoich zadań statutowych) oraz uczelnie. Informację o listach mediatorów przekazują prezesowi sądu okręgowego.

W sprawach karnych wykazy instytucji i osób uprawnionych do przeprowadzenia postępowania mediacyjnego oraz w sprawach nieletnich wykazy instytucji i osób godnych zaufania uprawnionych do przeprowadzania postępowania mediacyjnego prowadzone są w sądach okręgowych (są to listy mediatorów przekazane prezesom przez organizacje pozarządowe i uczelnie).

Koszt mediacji⁵

Zaletą mediacji są jej niskie koszty w porównaniu do postępowania sądowego.

Koszty **mediacji pozasądowej** określa umowa mediatora ze stronami.

Koszty **mediacji toczącej się na skutek skierowania przez sąd** (lub inny organ do tego uprawniony) określa Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości i wynoszą:

■ w sprawach cywilnych:

Koszty mediacji cywilnej (wynagrodzenie mediatora i zwrot wydatków związanych z przeprowadzeniem mediacji) obciążają strony, co do zasady w równych częściach, chyba że strony ustalą inny podział rozliczeń.

W sporach niemajątkowych oraz **w sporach o prawa majątkowe, w których wartości przedmiotu sporu nie da się ustalić**, wynagrodzenie mediatora wynosi 150 zł za pierwsze posiedzenie mediacyjne, a za każde kolejne – 100 zł (łącznie nie więcej niż 450 zł).

Jeśli postępowanie dotyczy **praw majątkowych**, wynagrodzenie mediatora wynosi 1% wartości przedmiotu sporu (nie mniej niż 150 zł i nie więcej niż 2000 zł za całość postępowania mediacyjnego).

Zwrotowi podlegają też wydatki mediatora poniesione w związku z przeprowadzeniem mediacji (w tym opłata za wynajem pomieszczenia do 70 zł za jedno posiedzenie oraz koszty korespondencji, w wysokości nieprzekraczającej 30 zł).

Jeśli dojdzie do zawarcia ugody przed rozpoczęciem rozprawy, strona otrzyma zwrot 100% opłaty sądowej, którą zapłaciła wnosząc sprawę do sądu. Jeśli do zawarcia ugody przed mediatorem dojdzie

⁵ Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 20 czerwca 2016 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia i podlegających zwrotowi wydatków mediatora w postępowaniu cywilnym (Dz. U.2016.921), Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 18 czerwca 2003 r. w sprawie wysokości i sposobu obliczania wydatków Skarbu Państwa w postępowaniu karnym (Dz. U.2013.663 j.t.), Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z 14 sierpnia 2001 r. w sprawie wysokości i szczegółowych zasad ustalania kosztów postępowania w sprawach nieletnich (Dz. U.2013.643 j.t.).

na późniejszym etapie postępowania sądowego (po rozpoczęciu rozprawy), strona otrzyma zwrot 75% opłaty sądowej.

Niezależnie od wyniku sprawy, sąd może nałożyć na stronę obowiązek zwrotu kosztów powstałych wskutek oczywiście nieuzasadnionej odmowy udziału w mediacji.

Strona postępowania mediacyjnego może złożyć na zasadach ogólnych wnioski o zwolnienie od kosztów mediacji.

■ w sprawach karnych:

Koszty mediacji (wynagrodzenie mediatora i zwrot wydatków związanych z przeprowadzeniem mediacji) ponosi Skarb Państwa i wynoszą one: 120 zł za przeprowadzenie postępowania mediacyjnego oraz 20 zł za doręczenie wezwań i innych pism.

■ w sprawach nieletnich:

Koszty mediacji (wynagrodzenie mediatora i zwrot wydatków związanych z przeprowadzeniem mediacji) ponosi Skarb Państwa i wynoszą one: 187,38 zł za przeprowadzenie postępowania mediacyjnego oraz 20 zł za doręczenie wezwań i innych pism.

Podsumowanie

Mediacja to alternatywa do procesu sądowego, w którym co do zasady następuje eskalacja konfliktu. W postępowaniu sądowym jest powód i pozwany (oskarżony i pokrzywdzony), a wyrok Sądu jest często wygraną jednej strony oraz przegraną drugiej. W mediacji strony konfliktu są równe, a efekt mediacji zależy tylko i wyłącznie od ugody wypracowanej przez same strony. Postępowanie sądowe jest sformalizowane, a realia wymiaru sprawiedliwości pokazują, że rozpatrzenie sprawy „bez zbędnej zwłoki” to w rzeczywistości okres czasu od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Myślę, że warto mieć świadomość istniejących alternatywnych metod rozwiązywania sporu, na których przebieg mamy wpływ. Taką alternatywą jest właśnie mediacja.





Ciekawe, a mało znane Podlasie

Damian Laszewski

W województwie podlaskim, oprócz cieszących się olbrzymią popularnością miejsc takich jak chociażby Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Marii Panny w Supraślu czy Pałac Branickich w Białymstoku, warto się również zainteresować placówkami muzealnymi w mniejszych miejscowościach. Takim miejscem z pewnością jest Muzeum Wsi w Narwi. Jest to wieś znajdująca się ok. 21 km od Hajnówki jadąc na Białystok, licząca ok. 1500 mieszkańców, położona nad rzeką Narew. Jest to prywatne muzeum tamtejszego mieszkańca Narwi. Wszystkie eksponaty zostały zrobione bądź sprowadzone przez samego właściciela, bez żadnej dotacji, z udziałem osób dobrej woli, głównie mieszkańców gminy Narew, ale zdarza się, iż stare zabytkowe eksponaty przysyłają ludzie z całego kraju. Muzeum w Narwi działa od 18 lat. Jednym ze zwiedzających był sam ambasador Korei Północnej. Muzeum mieści się w dawnych budynkach gospodarczych na prywatnej posesji właściciela. Osoby niewidome zwiedzając muzeum mogą liczyć na uprzejmość właściciela, który pozwala dotykać eksponatów. Niestety osoby z dysfunkcją wzroku nie są w stanie wszystkiego zobaczyć za pomocą dotyku. Do takich rzeczy z pewnością można zaliczyć kolekcję zdjęć zrobioną przez samego gospodarza, liczącą

ponad 300 fotografii o różnej tematyce, np. o zabytkowych budynkach. Są też eksponaty wiszące wysoko, często zastawione innymi rekwizytami. Jednak nie muszą się Państwo martwić. Właściciel osobom niewidomym stara się jak najbardziej dokładnie opisywać zawartość muzeum.

Niektóre eksponaty sięgają jeszcze czasów carskich. Można tu zobaczyć dawne narzędzia rolnicze takie jak wialnia i młyn do mielenia zboża, pług, sanie, narzędzia dawnego drwala i kowala, przyrządy do tkania, stroje i atrybuty, jakimi kiedyś posługiwali się strażacy, wyposażenie domu oraz budynków gospodarczych, stroje żołnierzy radzieckich i niemieckich, kostium kierowniczkii kina Melodia (mającego siedzibę w Bożnicy żydowskiej), która prowadziła również kino objazdowe oraz rzeźby, spośród których na pewno trzeba wyróżnić postać króla Zygmunta Augusta. To dzięki niemu Narew zyskała prawa miejskie w 1514 roku, które zachowała przez 420 lat. Mimo, iż jest to obecnie wieś, można znaleźć dowody potwierdzające posiadanie dawniej praw miejskich. Oprócz rzeźby króla Zygmunta można znaleźć w muzeum rzeźby braci syjamskich oraz parę innych postaci. Jednym z eksponatów jest kula armatnia z czasów potopu

szwedzkiego. Ciekawym, ale także ważnym i istotnym aspektem, o którym należy wiedzieć jest to, iż osoby poruszające się na wózkach lub mające problemy z chodzeniem mogą w tym muzeum skorzystać z zabytkowego wózka inwalidzkiego, po przeróbce nadającego się do powszechnego użytku. Niewidomych turystów odwiedzających muzeum wsi w Narwi z pewnością zainteresują zabytkowe przyrządy do badania wzroku.

Kolejnym miejscem godnym uwagi jest Muzeum Małej Ojczyzny w Studziwodach, obecnej dzielnicy Bielska Podlaskiego. Skansen ten niemalże w całości jest dostosowany dla osób niewidomych. Jedynymi eksponatami, których osoba niewidoma nie jest w stanie zobaczyć za pomocą dotyku, są obrazy Pana Anatola Krawczuka ze wsi Krzywa oddalonej ok. 14 km od Bielska Podlaskiego. Pozostałe wystawy dzięki uprzejmości i za zgodą przewodnika osoby niewidome mogą dotknąć. Do takich ekspozycji z pewnością należy Panorama Studziwodzka wykonana jako płaskorzeźba. Przedstawia ona historię Studziwód oraz osoby związane z tymi okolicami. Znajdują się na niej przykładowo Cerkiew w Supraślu, wizerunki Św. Męcz. Antoniego Supraskiego oraz Bielska Ikona Matki Bożej. Na samej górze jest wyrzeźbiony anioł. Mówiąc o Studziwodach należy pamiętać o rodzie Siehieniewiczów, którzy byli właścicielami tegoż dworu. Obowiązkowym elementem Panoramy jest dwór Siehieniewiczów. Można tam zobaczyć wiele więcej ciekawych sytuacji i postaci oraz budynków mających jakieś znaczenie dla mieszkańców. Kolejnymi

eksponatami są rzeźby Pana Mikołaja Tarasiuka wyrzeźbione w drewnie, przedstawiające dawne wiejskie życie oraz problemy społeczne i historyczne oraz rzeźby Pana Iwana Supruńczyka przedstawiające dawne obrzędy ludowe. Obok tych prac znajduje się rzeźba przedstawiająca Chrystusa z 12 Apostołami. Wśród pomieszczeń tego skansenu jest kącik poświęcony wybitnemu lokalnemu historykowi i publicyście zmarłemu w 2016 roku O. Grzegorzowi Sośnie, założycielowi Muzeum Kultury Materialnej Ojcowizna "Baćkauszczyzna" we wsi Ryboły. Przewodnicy mogą opowiedzieć o muzeum w języku polskim, rosyjskim i białoruskim. Turystom nie rozumiejącym żadnego z tych trzech języków skansen oferuje zapoznanie się z kolekcjami w języku angielskim. Muzeum prowadzi działalność kulturalną, co jest ich głównym celem.

Cyklicznym wydarzeniem odbywającym się w samych Studziwodach jest konferencja pod nazwą "Studziwody Siehieniewiczów", podczas której zainteresowanym jest przybliżana historia miejscowości. Wydarzeniu towarzyszą występy zespołów białoruskich z Bielska Podlaskiego i Gości z Białorusi, a dokładniej z Kobrynia. Są też organizowane objazdowe wydarzenia związane z białoruskimi obrzędami na podlaskich wsiach, jakie kiedyś były praktykowane. Do takich festiwali można zaliczyć odbywający się wiosną "Tam po majowuj rosi" czy sierpniowe "Oleń po boru chodit". Zimą, podczas okresu świątecznego, są prowadzone festiwale kolędnicze. Przy muzeum działa studio folkloru podlaskich Białorusinów "Żemerwa".





Dieta wegetariańska – za czy przeciw?

Jagoda Jarzynka

Jeszcze niedawno wegetarianizm jako sposób odżywiania nie był poważnie traktowany, znalezienie restauracji gdzie można zjeść choćby kilka wegetariańskich lub wegańskich dań granoczyło z cudem. Dziś ten typ odżywiania cieszy się coraz większą popularnością i uznaniem. Nie bez powodu. Dociera do nas coraz więcej doniesień, że dieta bezmięsna działa prozdrowotnie, pomaga w walce z chorobami cywilizacyjnymi i różnego typu schorzeniami. Oczywiście tylko, gdy jest odpowiednio zbilansowana i stosowana 'z głową'.

Dieta wegetariańska i jej rodzaje

Jak pewnie już wszyscy wiedzą, wegetarianizm polega na eliminacji mięsa z diety i spożywaniu głównie produktów roślinnych. Są jednak różne stopnie wykluczenia mięsa z diety, a tym samym różne typy diet wegetariańskich:

- **semiwegetarianizm** – to dieta nieco podobna do diety śródziemnomorskiej. Sporadycznie spożywa się w niej białe mięso, ryby, owoce morza, jaja, a także mleko i jego przetwory. Nadal jednak większość posiłków stanowią produkty pochodzenia roślinnego,
- **pescowegetarianizm** – to dieta, w której mięso nie jest dopuszczalne, jednak można spożywać ryby i owoce morza, a także inne produkty pochodzenia zwierzęcego jak jaja czy mleko,
- **laktoowoowegetarianizm** – w tym typie wegetarianizmu dopuszcza się produkty pochodzenia zwierzęcego, czyli jaja, mleko i jego przetwory, jednak żaden rodzaj mięsa, ryb ani owoców morza nie jest dozwolony,
- **weganizm** – w diecie wegańskiej nie stosuje się żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym jaj, mleka i jego przetworów, a także miodu. Jest to jedna z bardziej radykalnych diet wegetariańskich i bazuje wyłącznie na produktach roślinnych,

- **witarianizm** – dieta wegetariańska lub wegańska, w której nie podgrzewa się produktów powyżej temperatury 42 stopni Celsjusza. Wykluczone są również dania i produkty wysokoprzetworzone,
- **frutarianizm** – to skrajnie restrykcyjna odmiana weganizmu. W tej diecie dopuszcza się spożywanie wyłącznie owoców, nasion i orzechów niepoddanych obróbce termicznej.

Zalety diety wegetariańskiej

Jakie są prozdrowotne właściwości diety wegetariańskiej? W pierwszej kolejności jest to wysoka ilość spożywanego błonnika pokarmowego, co pozwala uniknąć problemów z trawieniem, zmniejsza ryzyko występowania zaparć, uchyłkowatości jelit i raka jelita grubego. Duża ilość warzyw i owoców w diecie zmniejsza możliwość występowania niedoborów witamin i mikroelementów. Wśród zalet diety wegetariańskiej warto także wspomnieć o małej zawartości tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a większej zawartości potasu, magnezu i kwasu foliowego w spożywanych produktach. Oznacza to, że dieta wegetariańska może zmniejszyć ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego, a także nowotworów, szczególnie jelita grubego, prostaty oraz piersi.

Zagrożenia związane z dietą wegetariańską

Jak każda dieta, dieta wegetariańska może powodować także problemy zdrowotne, jeśli jest niewłaściwie dobrana do naszego stanu zdrowia lub źle zbilansowana. Ważne są proporcje między takimi składnikami odżywczymi jak białko, tłuszcze i węglowodany. Zbyt małe spożycie białka jest niebezpieczne zwłaszcza dla dzieci, osób intensywnie uprawiających sport i ciężko pracujących fizycznie. Mogą pojawić się niedobory cynku, żelaza, wapnia, a także witaminy B12 i D, zwłaszcza w przypadku diet bardzo restrykcyjnych, jak dieta wegańska. Dlatego wegetarianie, a tym bardziej weganie częściej powinni wykonywać badania kontrolne oraz, w przypadku wystąpienia niedoborów, uzgodnić z lekarzem odpowiednią suplementację.

Należy pamiętać, że ryzyko niedożywienia oraz wystąpienia niedoborów zwiększa się wraz z ilością eliminowanych produktów. Typowa, dobrze zbilansowana dieta wegetariańska nie powinna powodować niedoborów pokarmowych, ale już frutarianizm nie

może być bezpiecznie stosowany bez odpowiedniej suplementacji. Dieta ta nie dostarczy nam odpowiednich ilości żelaza, magnezu czy witamin z grupy B, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zanim zdecydujemy się na zastosowanie tego typu diety, warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, zwłaszcza gdy masa ciała jest zbyt niska, występują choroby przewodu pokarmowego lub niedokrwistość z niedoboru żelaza czy witaminy B12.

Zalecenia żywieniowe

Aby uniknąć niedoborów w diecie wegetariańskiej należy zadbać o odpowiednią ilość poszczególnych składników odżywczych. Najlepiej przyswajalne białko znajduje się w jajach, więc jeśli nie wykluczaliśmy wszystkich produktów odzwierzęcych, możemy pozwolić sobie na jedzenie kilku jajek w tygodniu. Należy także zaopatrzyć spiżarnię w mleko i przetwory mleczne oraz nasiona roślin strączkowych: soję, fasolę, ciecierzycę czy soczewicę.

Węglowodany powinny pochodzić z pełnoziarnistych zbóż, jak pieczywo razowe, brązowy ryż czy kasza gryczana. Produkty te są bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, magnezu i witamin z grupy B.

Zdrowe tłuszcze powinny być dostarczane z oliwy z oliwek i oleju rzepakowego, ale warto również włączyć do diety awokado oraz orzechy.

Aby zapewnić naszemu organizmowi odpowiednią ilość żelaza, warto wprowadzić jajka, wielozbożowe musli, drożdże, soję czy algi. Wchłanianie żelaza poprawia duża ilość witaminy C, dlatego warto dodać do posiłków odpowiednią ilość warzyw i owoców.

Dieta wegetariańska jest coraz bardziej popularna. Wiele osób eliminuje z diety mięso oraz ryby ze względów etycznych, ekonomicznych lub ekologicznych, co zapewne jest zmianą idącą w dobrym kierunku. Jednak każda zmiana powinna być przemyślana i wprowadzana z rozwagą. Nie należy kierować się chwilową modą ani opinią znajomych, jeśli chcemy uzyskać realne korzyści ze zmiany naszych dotychczasowych przyzwyczajeń i cieszyć się dobrym zdrowiem.

Poniżej przedstawiam sprawdzone przepisy dobrze zbilansowanych posiłków wegetariańskich na śniadanie, obiad i kolację.

Placuszki bananowe

- 1 dojrzały banan (około 100 g po obraniu)
- 50 g mąki np. owsianej
- 50 ml mleka napoju roślinnego
- 1-2 łyżki cukru (można pominąć)
- łyżeczka proszku do pieczenia

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron, aby lekko się zarumieniły. Placuszki można podać z gęstym jogurtem naturalnym i świeżymi owocami.



Curry z soczewicą

- olej
- cebula
- czosnek
- przyprawy: curry, garam masala, kumin, kolendra, cynamon, sól,
- puszka pomidorów
- pomidorki cherry pokrojone w ćwiartki (opcjonalnie)
- puszka mleka kokosowego
- soczewica – 1 szklanka ugotowanej
- 2 garście świeżego szpinaku

Na rozgrzanej patelni podsmażyć cebulę i czosnek. Dodać przyprawy. Podgrzewać ok. 1 minuty. Dodać pomidory w puszcze i pomidorki cherry. Gotować kilka minut aż odparuje nadmiar wody. Na końcu dodać



mleczko kokosowe, strączki i szpinak. Gotować kolejne kilka minut. Można podawać z chlebkiem pita.

Sałatka z kaszą jaglaną (4 porcje)

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 duży, świeży ogórek
- 2-3 pomidory bez skórki
- mała czerwona cebulka
- pęczek pietruszki lub szczypiorku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 limonka lub cytryna
- czarny pieprz
- sól

Ogórka obrać ze skórki i drobno posiekać. Skropić go sokiem z limonki. Pomidory i cebulkę pozbawione skórki pokroić w drobną kostkę. Zioła dokładnie umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki sałatki dokładnie wymieszać i doprawić według uznania solą i pieprzem. Można też dodać inne przyprawy, np. czosnek, kumin, cynamon, w zależności od preferencji.



ZAPROSZENIE NA KONFERENCJĘ REHA

Tegoroczna edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND przypada w 20. rocznicę jej zainicjowania i chociażby z tego tytułu będzie naprawdę wyjątkowa – nie tylko znacząco większa i rozbudowana, ale także bardziej atrakcyjna. Dotyczy to zarówno Konferencji centralnej, jak i wszystkich regionalnych. Tych drugich odbyło się już 10, zatem możemy powiedzieć, że były naprawdę świetne. Osobiście uczestniczyłem w kilku z nich i widziałem, ile przyniosły radości gościom, satysfakcji naszym organizatorom i pożytku beneficjentom. Wszystkie składały się z dwóch oddzielnych części: sesji merytorycznej i pikniku integracyjnego. Odbywały się w atrakcyjnych miejscach w stolicach poszczególnych województw. Czekamy na 6 kolejnych regionalnych spotkań i podsumowujące te wydarzenia Wielkie Spotkanie w stolicy. Tutaj spędzimy aż 3 dni (od 21 do 23 października) i będziemy gościli w kilku miejscach.

21 października w poniedziałek będziemy w Centrum Nauki Kopernik. Rano odbędzie się narada z cyklu Spotkanie Wschód-Zachód, podczas którego omówimy sytuację naszego środowiska w Polsce i na świecie. Będziemy gościli wybitnych naukowców i przedstawicieli niewidomych z wielu krajów. Zapraszamy do udziału osoby, które reprezentują uczelnie i największe organizacje NGO w Polsce.

Tego samego dnia po południu zainicjujemy Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Odbędzie się uroczyste otwarcie, wystąpienia gości specjalnych, rozdanie statuetek i dyplomów naszym Idolom oraz sesja merytoryczna. Będą im towarzyszyły wystawy, a na koniec tego dnia zaprosimy jak co roku na koncert.

Następnie (22 października we wtorek) rozdwoimy się i będziemy zarówno w CNK, jak i na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Przydział poszczególnych elementów Konferencji do tych dwóch miejsc jest merytoryczny: w CNK zajmiemy się głównie technologią niwelującą skutki braku wzroku, a na UKSW przewodnimi tematami Wielkiego Spotkania, a więc współczesną okulistyką i jej możliwościami w dziedzinie przywracania wzroku oraz edukacją z prawdziwego zdarzenia.

W trzecim dniu rano (23 października) nasi goście wezmą udział we Mszy Świętej w kościele Świętego Krzyża na Krakowskim Przedmieściu. To ta sama świątynia, z której co tydzień nadawana jest w Radiowej Jedynce niedzielna Msza Święta. To blisko Pałacu Prezydenckiego, w sąsiedztwie którego weźmiemy udział w corocznym spotkaniu pod hasłem: „My nie widzimy nic, a wy – czy widzicie nas?”. Przedstawimy pokrótce problemy, z jakimi borykamy się na co dzień. Prosimy o zgłaszanie do nas postulatów, które przy tej okazji przekażemy społeczeństwu, mediom i władzom. Nasza manifestacja nie ma charakteru protestu, lecz ma na celu przypomnienie, że nie wszystkim wiedzie się dobrze, że w naszym kraju żyją też ludzie liczący na społeczną empatię i pomoc.

Będziemy następnie kontynuowali wykłady i dyskusje na UKSW. Po południu przyjdzie czas na piknik integracyjny dla wszystkich, którego głównym elementem będzie uroczysty koncert organizowany przez Krzesimira Dębskiego, jazzmana, kompozytora muzyki współczesnej, dyrygenta, a najbardziej znanego jako twórcy muzyki do bardzo popularnych filmów jak „Ogniem i mieczem”, „W pustyni i w puszczy” oraz serialu „Na dobre i na złe”. W koncercie wezmą udział świetni i popularni artyści z Anną Jurkiewicz na czele, z udziałem artystów niepełnosprawnych oczywiście.

Szczegółowy program zamieszczamy poniżej. Na tym etapie z pewnością nie jest on ostateczny. Każdego dnia dochodzą doń kolejne propozycje i atrakcje. Z kolei poniżej zamieszczamy listę województw, w których regionalne konferencje REHA dopiero się odbędą.

Zielona Góra	6 września
Poznań	10 września
Łódź	13 września
Katowice	17 września
Wrocław	18 września
Opole	20 września

Zapraszamy

Marek Kalbarczyk

Prezes Zarządu
Fundacji Szansa dla Niewidomych

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

