

Regulamin konkursu  
IDOL 2021

Sacrum na  
wyciągnięcie dłoni

Ekspres obsługiwany  
przez osoby niewidome

# help

jesteśmy razem

nr 68 maj 2021 | ISSN 2083-2788

*„IDOL SPECJALNY – osoba zasłużona dla emancypacji Środowiska, działająca na jego rzecz osobiście lub w imieniu instytucji, którą reprezentuje, lub instytucja działająca w taki sposób.”*

Marek Kalbarczyk

**WIEDZA,  
KTÓRA PRZYNOSI  
SUKCESY**



# help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

## 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](http://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 – jesteśmy razem - Miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia.” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

WYDAWCA



[https://www.facebook.com/  
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/  
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

## REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

## OPRACOWANIE GRAFICZNE

### I SKŁAD

Anna Michnicka

## KONTAKT Z REDAKCJĄ

[help@szansadlaniewidomych.org](mailto:help@szansadlaniewidomych.org)

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

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.

Na okładce przedstawiamy wieżę z kostek. Na trzech dolnych kostkach widnieją symbole człowieka, widać dłoń dokładającą czwartą kostkę z rysunkiem żarówki symbolizującym odkrywczy pomysł.





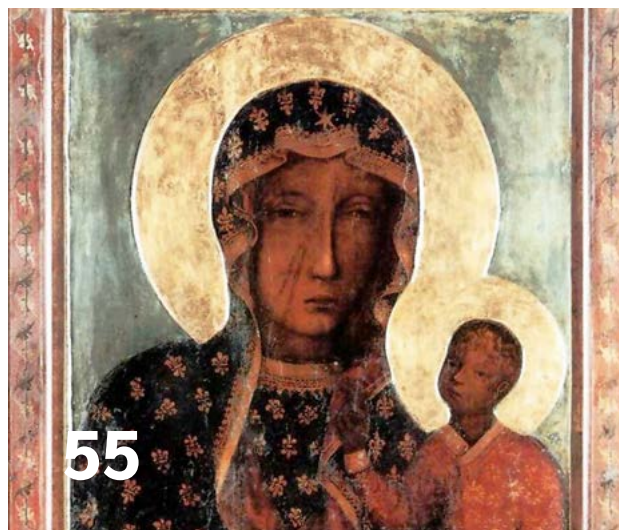
21



3



39



55

# Spis treści

## ■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje \_\_\_\_\_ 4

## ■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA \_\_\_\_\_ 7

REGULAMIN KONKURSU IDOL 2021 \_\_\_\_\_ 10

## ■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Ogrom pracy przyniósł „Pasję” z audiodeskrypcją 18

## ■ TYFLOSFERA

Dotykowy ekspres od De’Longhi obsługiwany  
również przez osoby niewidome \_\_\_\_\_ 21

Orientuj się – rzecz o białych laskach \_\_\_\_\_ 27

Nowe techniki, nie tylko elektroniczne \_\_\_\_\_ 35

## ■ NA MOJE OKO

Witaj maj... \_\_\_\_\_ 37

Rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością –  
czy można się do niego przygotować? \_\_\_\_\_ 39

Niewidomi rodzice – ich codzienność, troski  
i radości \_\_\_\_\_ 42

Kryzys męskości a relacje damsko-męskie \_\_\_\_\_ 46

## ■ JESTEM...

Cohousing – utopia czy realna wizja jesieni  
życia? \_\_\_\_\_ 52

## ■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.2) \_\_\_\_\_ 55

# Helpowe refleksje

Wiedza, która przynosi sukcesy

Marek Kalbarczyk



Fundacja Szansa dla Niewidomych została stworzona 10 stycznia 1992 roku. Pierwszymi, którzy wspomnieli o pomysłach powołania do życia tego rodzaju organizacji byli założyciele spółki Altix oraz nauczyciel i wychowawca niewidomej młodzieży z Łasek, pan Jacek Kwapisz. Firma Altix nie pojawiła się na rynku przypadkowo. Powstała nieco wcześniej, a mianowicie w maju 1989 roku. Utworzyli ją niewidomi informatycy razem z widyjącym ekonomistą: dr Stanisław Jakubowski, Igor Busłowicz z Erykiem Zielińskim i oczywiście ja (Marek Kalbarczyk).

Altix powstawał w czasie ogromnej negacji tego typu inicjatyw. Wydawało się, że otwieranie prywatnej działalności gospodarczej jest naganne. Środowisko niewidomych w ogromnej większości przyjęło tę wiadomość bez radości. Cieszyli się jedynie intelektualiści, ludzie najaktywniejsi, którzy rozumieli czasy, które nadchodzą. W Polsce dokonywał się rewolucyjny przełom. System socjalistyczny z jego wszystkimi wadami miał nas opuścić. Na jego miejsce miał się zainstalować nowy system gospodarczy – wolnorynkowy. Teraz już wiemy, że nie zrealizowały się wszystkie szczytne cele solidarnościowej przemiany, jednak w roku 1989 czy 1990 nie mogliśmy tego wiedzieć. Niezależnie od negacji, która nas spotykała, tego rodzaju firmy powstawały i rosły jak grzyby po deszczu. Altix był jedną z dziesiątek tysięcy innych, ale nie był do nich podobny. Była to pierwsza firma działająca w dziedzinie technologii informacyjnej przeznaczona dla niewidomych. Wcześniej nikt by się nawet nie spodziewał, że do niewidomych dotrą takie dobrodziejstwa jak urządzenia mówiące, lektorskie, brajlowskie i powiększające obraz.

Zaczął się w latach 80., kiedy to pierwsze komputery personalne trafiły w ręce niewidomych użytkowników w najbogatszych krajach świata. Kto by się spodziewał, że te urządzenia, dzisiaj takie zwyczajne, a 40 lat temu takie super innowacyjne, będą mogły mówić! A jednak! Najpierw mówiły na Zachodzie – głównie po angielsku. Dołączano do nich jako urządzenia peryferyjne syntezatory mowy. Uruchamiano program screen access, względnie screen reader i komputer stawał się automatycznym, najwierniejszym lektorem osoby niewidomej.

W roku 1988 razem z genialnym inżynierem Janem Grębeckim stworzyliśmy pierwszy dostępny na rynku syntezator mowy polskiej. Podłączaliśmy go do komputera PC i słuchaliśmy! Ja i Jan cieszyliśmy się z naszego sukcesu, ale to nic w porównaniu z reakcją dwóch wspaniałych menadżerów z Ministerstwa Edukacji. Pojechałem tam z Igorem Busłowiczem i oczywiście z naszym syntezatorem mowy. Podłączyliśmy go do ich dyrektorskiego komputera, wyświetliliśmy

na ekranie tekst wiersza Juliana Tuwima pt.: „Lokomotywa”, włączyliśmy edytor tekstu i zamieniliśmy się w słuch:

*„Stoi na stacji lokomotywa, ciężka, ogromna i pot z niej spływa, tłusta oliwa. Stoi i sapie, dyszy i dmucha, żar z rozgrzanego jej brzucha bucha. Uff jak gorąco, puff, jak gorąco...”*

Dwaj dyrektorzy wstali z miejsc! To, co usłyszeli, przekraczało wyobraźnię. I się zaczęło!

W następnych miesiącach i latach tysiące osób skorzystało z tego dobrodziejstwa, a my stworzyliśmy wspomnianą spółkę Altix. Rosła szybko, niemal wykładniczo. Na samym początku jej działalności, kiedy boleśnie zauważyliśmy wspomnianą negację środowiska, przypomnieliśmy sobie o naszej społecznej działalności. W latach licealnych i studenckich byłem szefem ruchu młodzieżowego w Polskim Związku Niewidomych. Zadeklarowaliśmy, że gdy tylko uda się nam zarobić, a startowaliśmy od 10 złotych, podzielimy się zyskiem. Już w pierwszym roku obecności na rynku stworzyliśmy mnóstwo specjalistycznych programów komputerowych i o ile najpierw nic nie zarabialiśmy, w drugim roku działalności zarobiliśmy sporo. Właśnie wtedy zapadła decyzja o stworzeniu Fundacji, o pierwotnej nazwie „Fundacja Unia Pomocy Niepełnosprawnym Szansa”. Kilkanaście lat później przyjęła ona nazwę: „Fundacja Szansa dla Niewidomych”.

W niniejszym numerze Helpa zapraszamy do udziału w kolejnej edycji Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która jest bodaj najświetniejszym naszym dziełem. Mówiąc to, mamy na myśli centralną konferencję w Warszawie, nazywaną od dwóch lat Światowym Spotkaniem tego środowiska. Wiąże się ona z szesnastoma konferencjami regionalnymi we wszystkich wojewódzkich stolicach. Plan tych spotkań jest publikowany na naszej stronie: [www.szansadlaniewidomych.org](http://www.szansadlaniewidomych.org).

Zamieszczamy tu także regulamin rozrastającego się Konkursu IDOL, którego organizację

zainicjowaliśmy podczas pierwszej edycji REHA w roku 1992, kiedy to nie organizowaliśmy głosowania na poszczególnych kandydatów, lecz poprosiliśmy elitę naszego środowiska o wskazanie wybitnych osób i instytucji, które przyczyniły się do rozwoju nowoczesnej rehabilitacji niepełnosprawnych wzroku. Dzisiaj Konkurs IDOL to 16 konkursów regionalnych, w których może wziąć udział każdy – zarówno czynny, jak i bierny. Zwycięzcy regionalni stają się kandydatami w konkursie krajowym. W tym roku nie głosujemy inaczej jak tylko przez Internet. Nie koniec jednak na tym. Zdecydowaliśmy się na zorganizowanie konkursu światowego. Dlaczego nie mamy właśnie u nas, w Polsce, wybrać światowego IDOLA niewidomych? Trwają zgłoszenia kandydatów do wszystkich konkursów z cyklu IDOL i już teraz odnotowujemy rosnące zainteresowanie naszych sympatyków. Jako że nie można wymagać, by w takim konkursie wygrywali mniej znani, chociaż genialni naukowcy, fundacja przyznaje także tytuł IDOLA Specjalnego.

Nasza Fundacja, jako organizacja stworzona przez niewidomych intelektualistów zajmuje się więc nowoczesną rehabilitacją niewidomych. Co to właściwie oznacza? Chodzi o rehabilitację na miarę wynalazków XXI wieku. Niepełnosprawni wzroku wymagają poprawienia widzenia, ale kiedy medycyna nie jest w stanie im pomóc, niezbędna jest rehabilitacja. Skoro nie da się już poprawić wzroku operacyjnie, musi chodzić o zniwelowanie skutków niewidzenia, względnie słabego widzenia metodami zastępczymi. Nie widząc, rozpoznajemy otoczenie innymi zmysłami, głównie słuchem i dotykem. Obrazy są w naszym przypadku zastępowane dźwiękami, które do nas docierają oraz „dotykami”, kiedy tylko jesteśmy w stanie pomacać rzeczy znajdujące się w zasięgu rąk. Wszystkie informacje docierające do nas zamieniamy na obrazy, które generują się automatycznie przed naszymi niewidzącymi oczami. Owszem, nie wszyscy mają taką możliwość, ale wszystkich do tego przekonujemy i uczymy. Nowoczesna rehabilitacja to zatem najnowsze metody rehabilitacyjne, stosowane razem z różnorodnymi urządzeniami



**“ Dzisiaj Konkurs IDOL to 16 konkursów regionalnych, w których może wziąć udział każdy – zarówno czynny, jak i bierny. Zwycięzcy regionalni stają się kandydatami w konkursie krajowym. W tym roku nie głosujemy inaczej jak tylko przez Internet.**

technicznymi. Niewidomy nieoprzyrządowany nie może niemal nic, a oprzyrządowany ma szanse zachowywać się jakby widział. Jak inaczej można bowiem określić prostą sytuację, kiedy niewidomy bierze do ręki paprykę, w drugiej trzyma tester kolorów, naciska właściwy klawisz i słyszy, że papryka jest czerwona! To za ledwie wstęp do wstępu. Trudno nie doceniać wynalazku generowania syntetycznej mowy, konstrukcji brajlowskiego monitora, w którym punkty będące elementem brajlowskiej literki są cieniutkimi bolcami, wychylającymi się ponad gładką powierzchnię urządzenia, ale tylko wtedy, kiedy zgodnie z notacją Ludwika Braille’a należą do właściwej kombinacji punktów w ramach sześciopunktu, albo urządzenia Orcam, które przypomina rozmiarem i kształtem pendrive, „patrzy przed siebie” i rozpoznaje oglądane obrazy. Niewidomy zakłada to urządzenie na oprawkę okularów i słyszy, kto się do niego zbliża. Orcam rozpoznaje jego twarz i obwieszcza wynik analizy obrazu.

Nowoczesna rehabilitacja to także projektowanie i uprawianie bezwzrokowych dyscyplin sportowych, które leczą, usprawniają, aktywizują, a nawet walczą z otyłością. To także promocja gier intelektualnych jak szachy, reversi, brydż, albo rozwijanie rozmaitych umiejętności, o których kiedyś niewidomym mogło się jedynie

śnić. Teraz dobrze zrehabilitowany niewidomy idzie razem z rodziną do kuchni, by wspólnie gotować, albo do ogródka, by zadbać o kwiatki, roślinki, owoce i warzywa.

To wszystko, o czym napisałem, ma jeden, wspólny, decydujący o niemal wszystkim mianownik, którym jest wykształcenie i wiedza, przynoszące sukcesy.

Od niemal 30 lat nasza organizacja promuje nowoczesny styl życia niewidomych i słabowidzących. Kiedy się nie widzi, względnie widzi słabo, nie można spocząć na laurach, lecz trzeba się wziąć do pracy. Innym Bóg dał wzrok, z którego mogą korzystać bez wysiłku. My nie możemy na to liczyć, lecz musimy być aktywni i waleczni. Brak wzroku zastępujemy słuchem i dotykiem, dzięki którym niwelujemy skutki naszej niepełnosprawności. Jak się okazuje, wielu z nas się to udaje.

Ci niewidomi i słabowidzący, którzy osiągają największe sukcesy i są przykładem dzielności dla innych, stają się naszymi IDOLAMI. Zależy nam na ich zaprezentowaniu, więc wymyśliliśmy Konkurs IDOLA, a widząc, jak spodobał się ten pomysł, rozwijamy go. Po raz pierwszy w historii ogłosiliśmy w tym roku konkurs na IDOLA światowego. Tak, drodzy Państwo – wybierzemy go razem z tysiącami niewidomych z całego świata. W taki sposób pokażemy, że dobre pomysły i ważne inicjatywy powstają także u nas, że nie mamy czego się wstydzić. Dzięki przemianom, które miały miejsce na przełomie lat 90. staliśmy się krajem nowoczesnym i aktywnym. Nie mamy zamiaru siedzieć cicho i korzystać z szansy do milczenia, jak nas niegdyś pouczał prezydent Francji, lecz chcemy nawiązywać do tradycji wielkiej Rzeczypospolitej z XVI wieku, kiedy byliśmy być może najatrakcyjniejszym miejscem do życia na całej planecie. Czy teraz tak nie może być? Otóż może! My, niewidomi, chcemy to wykazać na własnym przykładzie. Zapraszamy do współpracy i do czytania naszego miesięcznika Help.



## Świat barw oczami osób niewidomych

Marek Lapis od lat podejmuje kluczowe tematy związane ze społeczeństwem i funkcjonowaniem w nim osób z niepełnosprawnościami. Prowadzi zajęcia z poznawania fotografii z osobami niesłyszącymi i niewidomymi – informuje portal *Im.pl*. Lapis współpracował m.in. ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. Najnowszy projekt fotografika, pod nazwą „Granice barw”, to próba wnikięcia w wyobrażenia osób niewidomych o świecie kolorów i próba ujrzenia ich takimi, jakimi „widzą” je osoby niewidome. Projekt składa się z kilku części, stanowiących wielkoformatowe wydruki, filmy wideo, obiekty fotograficzne i sensoryczne. Wernisaż wystawy Marka Lapisa odbędzie się 28 maja w Domu Kultury Oskard w Koninie. A tak o swoim nowym

przedsięwzięciu mówi portalowi autor: „Podejmuję się refleksji nad różnicami i podobieństwami w postrzeganiu barw dwóch cywilizacji egzystujących obok siebie. Społeczność ludzi niewidomych czy niedowidzących jest ewidentnie wyjątkową, dobrze zorganizowaną strukturą. U osób widzących udział wzroku w przyswajaniu danych z zewnątrz wynosi aż 83%, udział pozostałych zmysłów: słuchu, węchu, dotyku oraz smaku jest zdecydowanie mniejszy. Pojawia się trudne pytanie: jak niewidomi widzą kolory? Gdzie jest granica widzenia, a gdzie postrzegania barw. Oglądamy obiekty fotograficzne korzystając z ruchomego obrazu, z mapowania sensorycznego oraz węchu i wnিকamy do obrazów z wnętrza gałki ocznej osób niewidomych. Docieramy do granic barw i je przekraczamy. Trudno przyjąć do wiadomości, że światy widzących i niewidzących mogą być... podobne”.



Marek Lapis

“ Najnowszy projekt fotografia, pod nazwą „Granice barw”, to próba wniknięcia w wyobrażenia osób niewidomych o świecie kolorów i próba ujrzenia ich takimi, jakimi „widzą” je osoby niewidome.

## Osoba niewidoma u notariusza

---

Na portalu [ox.pl](https://ox.pl) można przeczytać kilka przydatnych informacji dotyczących wizyty osoby niewidomej w biurze notarialnym. Zgodnie z obowiązującym prawem, osoba niewidoma może, ale nie musi, skorzystać podczas czynności notarialnej z obecności osoby zaufanej,

a notariusz jest zobligowany do przywołania takiej osoby do tej czynności. Jeśli osoba niewidoma lub jakakolwiek inna osoba nie umie lub nie może pisać, powinna złożyć na dokumencie swój tuszowy odcisk palca. Obok tego odcisku osoba zaufana lub inna osoba towarzysząca osobie niewidomej, wpisuje jej imię i nazwisko oraz umieszcza swój podpis. W akcie notarialnym pojawia się wówczas zapis o niemożności złożenia podpisu i o przyczynie takiej niemożności. Jeśli osoba niewidoma może i potrafi się podpisać, sama składa podpis na akcie notarialnym i nie ma wówczas wymogu pozostawiania tuszowego odcisku palca.

## International Mobility Conference 2023 odbędzie się w Polsce

---

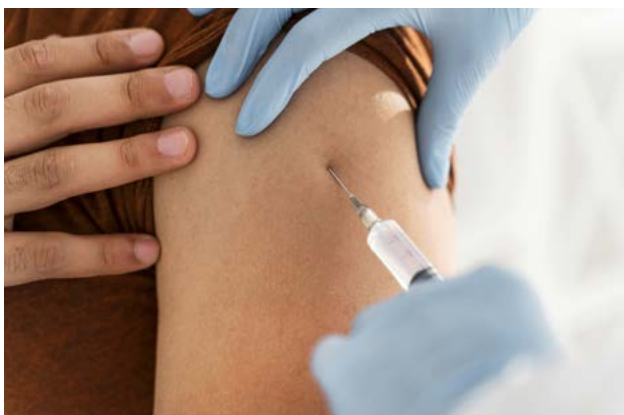
To zaszczyt i wyzwanie dla Fundacji Szansa dla Niewidomych. Konferencja IMC 18 odbędzie się za dwa lata w Warszawie – czytamy na portalu [szansadlaniewidomych.org](https://szansadlaniewidomych.org). I to właśnie fundacja będzie jej głównym organizatorem. Przedstawiciele Fundacji Szansa dla Niewidomych, w kwietniu tego roku, prezentowali swoje dokonania podczas konferencji IMC 17 online, w szwedzkim Göteborgu. A w 2023 roku spotkamy się w Warszawie i mamy nadzieję, że konferencja odbędzie się na żywo, nie zaś online.

## Bez kolejki do szczepień przeciw Covid-19

---

Od 10 maja osoby niepełnosprawne mogą się szczepić poza kolejnością – czytamy na portalu [ox.pl](https://ox.pl). Na wspólnej konferencji prasowej 30 kwietnia ogłosili to minister Michał Dworczyk i minister Paweł Wdówik. Osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, mają pierwszeństwo szczepienia, bez konieczności umawiania się na termin za pośrednictwem infolinii czy też elektronicznego formularza. Wystarczy rejestracja w recepcji punktu po przyjeździe na miejsce. Co ważne, w takich punktach, na





tych samych zasadach, mogą się zaszczepić opiekunowie osób niepełnosprawnych. 10 maja rozpoczęły się także szczepienia przeciw Covid-19 w ośrodkach opieki i aktywności osób niepełnosprawnych, a więc w warsztatach terapii zajęciowej, w zakładach aktywności zawodowej, w środowiskowych domach samopomocy, w centrach bądź klubach integracji społecznej.

## AgA dla osób niewidomych i niedowidzących

AgA brzmi swojsko, ale nie jest tym, co w pierwszej chwili przychodzi na myśl. AgA to skrót nazwy Afterglow Access, będącego oprogramowaniem zaprojektowanym w celu ułatwienia analizy obrazów astronomicznych, tzw. obrazów fits, osobom niewidomym i niedowidzącym. Obrazy fits (*flexible image transport system*) to pliki o formacie wykorzystywanym do przechowywania, przekazywania i operowania obrazami zawierającymi informacje naukowe. Jak donosi portal [urania.edu.pl](http://urania.edu.pl) AgA to kompletne,

“ AgA to skrót nazwy Afterglow Access, będącego oprogramowaniem zaprojektowanym w celu ułatwienia analizy obrazów astronomicznych, tzw. obrazów fits, osobom niewidomym i niedowidzącym.

oparte na przeglądarce internetowej narzędzie do analizy obrazów astronomicznych i analizy danych, powstałe w ramach szerszego projektu pod nazwą IDATA. Oprogramowanie AgA zostało stworzone do współpracy z czytnikami ekranu i zawiera unikatowe funkcje, umożliwiające użytkownikom doświadczanie obrazów poprzez dźwięk, zwiększając tym samym dostępność astronomii dla osób niewidomych i niedowidzących. Czym jest projekt IDATA? Główny jego cel to integracyjne działania, skoncentrowane na projektowaniu i tworzeniu ogólnodostępnego oprogramowania astronomicznego wraz z niezbędnym wsparciem dla uczniów o różnych predyspozycjach. Poprzez zaangażowanie ich samych w proces tworzenia oprogramowania, IDATA wykorzystuje ich innowacyjne podejście do zdobywania wiedzy i umiejętności, pobudzając zainteresowanie astronomią, a także informatyką na poziomie amatorskim i zawodowym. W projekcie IDATA w sposób szczególny skoncentrowano się na osobach niewidomych i niedowidzących. Biorą w nim obecnie udział osoby niewidome z USA i Chile. Jak sugeruje tekst na portalu „nic nie stoi na przeszkodzie, aby dołączyli do nich nauczyciele i uczniowie z Polski!”. Do zapoznania się z oprogramowaniem AgA wystarczy przeglądarka internetowa, niczego nie trzeba instalować. Zanim zaczniesz się korzystać z Afterglow Access, warto zapoznać się z wersją demonstracyjną aplikacji w języku angielskim.





# REGULAMIN KONKURSU IDOL 2021

Fundacja Szansa dla Niewidomych

## 1. Postanowienia ogólne:

1.1. Konkurs jest organizowany przez Fundację Szansa dla Niewidomych i przyjmuje nazwę „KONKURS IDOL FUNDACJI SZANSA DLA NIEWIDOMYCH”.

1.2. Konkurs przyjmuje skrótowy tytuł: „KONKURS IDOL”.

1.3. Używane w Regulaminie skróty oznaczają:

- **REHA** – Międzynarodowa Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND;
- **Fundacja** – Fundacja Szansa dla Niewidomych;
- **Władze Fundacji** – Członkowie Zarządu Fundacji, Członkowie Rady Fundatorów Fundacji, Członkowie Rady Patronackiej Fundacji, pracownicy biura centralnego Fundacji, którzy

zdecydowali się aktywnie uczestniczyć w organizowaniu Konferencji REHA i KONKURSU IDOL, Kierownicy Regionalni Fundacji;

- **Kapituła** – osoby wyznaczone przez Władze Fundacji powołane do przeprowadzenia KONKURSU IDOL;
- **Kryteria** – kryteria dotyczące wyboru IDOLI (osób fizycznych i prawnych);
- **Środowisko** – niewidomi, słabowidzący i ich bliscy skupieni wokół Fundacji, w szczególności biorący udział w KONKURSIE IDOL.

1.4. Przedmiotem KONKURSU IDOL jest uzyskanie tytułu IDOLA Fundacji, w szczególności Regionalnego IDOLA Fundacji, Krajowego IDOLA Fundacji i Światowego IDOLA Fundacji.

1.5. Konkurs jest organizowany każdorazowo w roku, w którym odbywa się Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

REHA FOR THE BLIND IN POLAND to:

- całoroczny projekt realizowany przez Fundację od stycznia do grudnia danego roku;
- wojewódzkie imprezy organizowane w 16 województwach, zazwyczaj w ich stolicach, składające się z dwóch elementów: sesji merytorycznych zwanych konferencjami wojewódzkimi REHA i pikników integracyjnych, mających na celu spotkanie Środowiska z jak największą społecznością lokalną;
- wielołątkowe, rehabilitacyjne, międzynarodowe spotkanie Środowiska organizowane podczas finalnej imprezy (centralnej REHA), będącej podsumowaniem imprez wojewódzkich, podczas której odbędzie się m.in.: spotkanie z przedstawicielami władz, rozdanie wyróżnień w KONKURSIE IDOL, sesja merytoryczna, panele dyskusyjne, wystawa pt. „Świat dotyku i dźwięku”, rozliczne pokazy i turnieje sportowe, kulturalne, edukacyjne;
- sam KONKURS IDOL;
- Spotkanie Wschód-Zachód, mające na celu wymianę doświadczeń środowiska niewidomych z całego świata.

1.6. REHA może być organizowana zarówno stacjonarnie, jak i on-line oraz hybrydowo.

1.7. Wszystkie tytuły, nazwy, wzory itp. związane z ww. Konferencją oraz KONKURSEM IDOL są zastrzeżone i należą do Fundacji Szansa dla Niewidomych.

1.8. Zwycięzcy KONKURSU IDOL przyjmują tytuł „IDOL Fundacji Szansa dla Niewidomych” i niezależnie od kategorii mogą szczerzyć się tym tytułem dożywotnio. Z tytułem związany jest jednak rok, w którym przyznano tytuł.

1.9. Pełen tytuł Konkursu oraz jego skrótowa forma, a także tytuł „IDOL Fundacji Szansa dla Niewidomych” nie mogą być wykorzystywane przez inne osoby niż Fundacja i sami zwycięzcy

bez zgody i autoryzacji Fundacji; są chronione prawem autorskim (ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim).

1.10. Osoby nominujące kandydatów, osoby głosujące i sami kandydaci oraz laureaci są zobowiązani do zapoznania się z niniejszym Regulaminem i stosowania zapisanych w nim zasad.

1.11. KONKURS IDOL jest inicjowany na początku roku kalendarzowego i trwa do czasu, w którym odbywa się centralna REHA. W trakcie przygotowań trwa proces zgłaszania kandydatów do wyróżnień wojewódzkich, krajowych i światowych oraz proces wybierania zwycięzców w poszczególnych kategoriach.

1.12. Zwycięzcy Konkursu otrzymują statuetki IDOLA lub specjalnie przygotowane dyplomy tyflograficzne symbolizujące ten tytuł, a laureaci drugiego i trzeciego miejsca dyplomy graficzne.

## 2. Celami Konkursu IDOL są m.in.:

- Wyróżnienie osób, firm i instytucji, które w najznakomitszy sposób zasłużyły się w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących, tj. niwelowania skutków niepełnosprawności wzroku z zastosowaniem najnowszych osiągnięć technicznych i metodologicznych;
- Przywracanie optymalnej sprawności tym osobom;
- Przeciwdziałanie się jakimkolwiek wykluczeniu tych osób;
- Praca na rzecz integracji społecznej Środowiska;
- Wyrównywanie życiowych szans osób z niepełnosprawnością wzroku;
- Emancypacja Środowiska;
- Promocja idei działalności o charakterze misyjnym;
- Budowanie świata otwartego dla niewidomych i słabowidzących;
- Przekonywanie do wspólnotowego traktowania współczesnych problemów;
- Promocja zaangażowania społecznego, pozytywnych przykładów działania oraz postaw, które sprzyjają emancypacji Środowiska;



- Dzielenie się pozytywnymi doświadczeniami, które wpływają na integrację wewnątrzrodzinną;
- Wzrost aktywności obywatelskiej;
- Starania na rzecz dostępności otoczenia i wszelkich informacji;
- Wzrost aktywności zawodowej tych osób;
- Obecność w mediach;
- Promocja jak najlepszego wykształcenia.

### 3. Organizacja Konkursu:

3.1. Władze Fundacji powołują Kapitułę Konkursu, a następnie spośród członków Kapituły jej przewodniczącego.

3.2. Kapituła ogłasza Konkurs oraz poszczególne jego etapy.

3.3. Informacje o zainicjowaniu Konkursu, możliwości zgłaszania kandydatów oraz o rozpoczęciu głosowania, dostępne są na stronie internetowej Fundacji: [www.szansadlaniewidomych.org](http://www.szansadlaniewidomych.org), profilu Fundacji na Facebooku oraz w innych źródłach informacji, do których Fundacja ma dostęp.

3.4. Na stronie [www.idol.szansadlaniewidomych.org](http://www.idol.szansadlaniewidomych.org) dostępne będą formularze umożliwiające zgłoszenie kandydatów oraz zagłosowanie na nich.

3.5. Za promocję Konkursu odpowiada przed Władzami Fundacji biuro centralne Fundacji i Kapituła.

3.6. Promocja Konkursu będzie realizowana w kraju i za granicą poprzez Internet oraz wszelkie dostępne kontakty z mediami.

3.7. Kapituła kontroluje przebieg Konkursu, zgodność jego przebiegu z niniejszym regulaminem, prawidłowość zgłaszania kandydatów i wyboru laureatów.

3.8. Etapy:

- a. zgłaszanie kandydatów, weryfikowania tych zgłoszeń i ustalania ostatecznych list do głosowania;

- b. głosowanie i ogłaszanie wyników; nie mogą ze sobą kolidować i powinny być odseparowane od siebie co najmniej dwoma dniami odstępu.

3.9. KONKURS IDOL jest realizowany w trzech etapach: wojewódzkim, krajowym i światowym.

3.10. Konkursy wojewódzkie odbywają się we wszystkich województwach w Polsce i poprzedzają Konkurs krajowy.

3.11. Konkursy wojewódzkie są organizowane przez wojewódzkie Oddziały Fundacji pod nadzorem Kapituły, a Konkurs krajowy i światowy organizuje biuro centralne Fundacji również pod nadzorem Kapituły.

3.12. Kapituła ma obowiązek brać pod uwagę opinie o kandydatach i zwycięzcach głosowania (w każdym przypadku kiedy je otrzyma). Dotyczy to wiadomości wpływających na opinie o kandydatach i laureatach.

3.13. Kapituła ma ostateczny, decydujący głos w sprawie dopuszczenia kandydatów oraz wyboru laureatów KONKURSU IDOL.

3.14. Kapituła analizuje wyniki głosowania internetowego oraz otrzymane opinie o kandydatach i dokonuje ostatecznego wyboru zwycięzców. Same głosy nie są zatem przesądzające o wyborze zwycięzców. W przypadku braku kontrowersji Kapituła bierze za rozstrzygającą liczbę głosów uzyskanych w głosowaniu.

3.15. Opinie o kandydatach docierające do Kapituły mogą, ale nie muszą, wpłynąć na ostateczne wyniki Konkursu. Wpływają wtedy, gdy potwierdzą się zgłoszone nieprawidłowości w głosowaniu, dojdzie do niedopilnowania zasad niniejszego regulaminu lub w rezultacie powzięcia wiadomości powodujących konieczność zmiany oceny poszczególnych kandydatów.

3.16. Kapituła sporządza formalne protokoły ze swoich obrad. Protokoły są przekazywane do publicznej wiadomości. W sporządzaniu protokołów pomaga biuro centralne Fundacji.

3.17. Kapituła odpowiada za zorganizowanie uroczystości ogłaszania wyników i wręczania laureatom wyróżnień; w organizacji tych przedsięwzięć pomagają:

- a. w Konkursach wojewódzkich – regionalne biura Fundacji,
- b. w Konkursie krajowym i światowym – biuro centralne Fundacji.

3.18. Laureaci Konkursów wojewódzkich stają się automatycznie kandydatami w Konkursie krajowym.

3.19. W Konkursie krajowym Władze Fundacji mogą dokooptować do grona laureatów Konkursów wojewódzkich dodatkowych kandydatów.

3.20. W Konkursie Światowym mogą brać udział w charakterze kandydatów wybitni niewidomi z całego świata, również z Polski. Polskich kandydatów mogą zgłosić Władze Fundacji, a innych członkowie Środowiska na świecie. Kandydatury są weryfikowane przez Kapitułę, która ma obowiązek dopilnowania, by kandydaci reprezentowali wysoki poziom zgodnie z punktem 4.1 niniejszego regulaminu..

#### 4. Kategorie KONKURSU IDOL:

4.1. **IDOL SPECJALNY** – osoba zasłużona dla emancypacji Środowiska, działająca na jego rzecz osobiście lub w imieniu instytucji, którą reprezentuje, lub instytucja działająca w taki sposób.

W ramach KONKURSU IDOL Władze mogą ogłaszać specjalne wyróżnienia za działalność na rzecz Środowiska.

Wybór IDOLI SPECJALNYCH nie jest regulowany regulaminem dotyczącym innych kategorii i jest suwerenną decyzją Władz Fundacji.

**“ Osoby nominujące kandydatów, osoby głosujące i sami kandydaci oraz laureaci są zobowiązani do zapoznania się z niniejszym Regulaminem i stosowania zapisanych w nim zasad.**

Kategoria ta dotyczy wyłącznie konkursu krajowego.

IDOLE SPECJALNI otrzymują statuetkę IDOLA.

4.2. **IDOL ŚRODOWISKA** – wybitna osoba niewidoma lub słabowidząca zadziwiająca pracowitością, energią, pomysłowością, osiągnięciami, albo osoba widząca, oddająca Środowisku swoje nieprzeciętne zdolności i czas, przyczyniająca się do emancypacji osób z niepełnosprawnością wzroku, która w wielkim stopniu pozytywnie wpływa na sytuację Środowiska.

Zwycięzcy konkursów wojewódzkich otrzymują dyplomy graficzne.

Zwycięzca konkursu krajowego otrzymuje statuetkę IDOLA.

4.3. **IDOL W KATEGORII MEDIA** – przedstawiciel mediów (osoba fizyczna lub prawna), która nadaje, realizuje, tworzy, przygotowuje materiały: filmy, audycje, programy, relacje, artykuły, książki itd. tak, że ich pełnoprawnym odbiorcą są w sposób nieskrępowany i samodzielny niepełnosprawni wzroku i/lub której materiały omawiają problemy Środowiska.

Zwycięzcy konkursów wojewódzkich otrzymują dyplomy graficzne.

Zwycięzca konkursu krajowego otrzymuje statuetkę IDOLA.

**4.4. IDOL W KATEGORII URZĄD OTWARTY DLA NIEWIDOMYCH** – urząd lub pracownik urzędu, który rozumie specyfikę i potrzeby Środowiska i organizuje działanie tak, by urząd był dostępny dla osób z dysfunkcją wzroku.

Zwycięzcy konkursów wojewódzkich otrzymują dyplomy graficzne.

Zwycięzca konkursu krajowego otrzymuje dyplom tyflograficzny.

**4.5. IDOL W KATEGORII EDUKACJA** – podmiot zajmujący się edukacją (szkoła, uczelnia) lub nauczyciel, wykładowca, szkoleniowiec, dla którego nauczanie niewidomych i słabowidzących jest ważnym elementem procesu kształcenia uczniów/studentów, przyjmująca w swoje progi niewidomych lub słabowidzących uczniów, radzi sobie z ich kształceniem i dysponuje odpowiednim oprzyrządowaniem niwelującym niepełnosprawność wzroku, a jego obiekty są dostosowane do potrzeb i możliwości Środowiska.

Zwycięzcy konkursów wojewódzkich otrzymują dyplomy graficzne.

Zwycięzca konkursu krajowego otrzymuje dyplom tyflograficzny.

**4.6. IDOL W KATEGORII INSTYTUCJA/PLACÓWKA KULTURY/FIRMA** – instytucja lub firma prowadząca działalność kulturalną, religijną, gospodarczą, finansową, sportową, transportową, rekreacyjną itd., świadcząca usługi dla ogółu społeczeństwa tak, żeby osoby z dysfunkcją wzroku mogły z nich korzystać na takich warunkach jak inni obywatele.

Zarówno działalność kandydata, jak i jego obiekty, do których mają dostęp obywatele, muszą być dostosowane do potrzeb Środowiska.

Podobnie informacje, towary, zbiory, eksponaty itp. przygotowane dla wszystkich odbiorców muszą być dostosowane do potrzeb Środowiska.

Zwycięzcy konkursów wojewódzkich otrzymują dyplomy graficzne.

Zwycięzca konkursu krajowego otrzymuje dyplom tyflograficzny.

**4.7. IDOL W KATEGORII FIRMA ROKU** – firma biorąca udział w wystawie REHA, której działalność została w głosowaniu (do urny) uznana za najlepszą.

Kategoria ta dotyczy wyłącznie konkursu krajowego.

Zwycięzca otrzymuje dyplom tyflograficzny.

**4.8. IDOL W KATEGORII PRODUKT ROKU** – produkt zaprezentowany na wystawie REHA, który w głosowaniu (do urny) został uznany za najlepszy w dziedzinie rehabilitacji niewidomych i słabowidzących.

Kategoria ta dotyczy wyłącznie konkursu krajowego.

Zwycięzca otrzymuje dyplom tyflograficzny.

**4.9. ANTYIDOL** – wskazanie negatywnego przykładu, który pokazuje brak empatii dla Środowiska, na przykład poprzez unikanie kontaktów z niewidomymi i słabowidzącymi





w swoim otoczeniu, niestosowanie się do zasad społecznej solidarności, empatii, integracji i dostępności.

Kategoria ta dotyczy wyłącznie konkursu krajowego i może być organizowana albo pomijana, zgodnie z coroczną decyzją Kapituły.

ANTYIDOL, jeśli dojdzie do jego wyboru, otrzymuje dyplom graficzny.

4.10. **ŚWIATOWY IDOL** – wybitny niewidomy, spełniający merytoryczne kryteria z punktu 4.1 i 4.2. Laureat przyjmuje zaszczytny tytuł WORLD IDOL OF THE BLIND AND VISUALLY IMPAIRED (Światowy IDOL Niewidomych i Słabowidzących, w skrócie Światowy IDOL).

## 5. Zasady dotyczące zgłaszania kandydatów

5.1. Każdy może zgłosić Kandydata w kategoriach, w których ta forma jest przez niniejszy Regulamin przewidziana, a więc w kategoriach: 4.2 do 4.6, 4.9 i 4.10. Zgłoszeń należy dokonywać zgodnie z ustalonym przez Kapitułę trybem i we wskazanym terminie za pomocą formularza zamieszczonego na stronie internetowej Fundacji [www.idol.szansadlaniewidomych.org](http://www.idol.szansadlaniewidomych.org).

5.2. Zgłoszenie osoby fizycznej powinno zawierać: imię i nazwisko, tytuł naukowy i miejsce pracy lub realizowanej działalności społecznej, krótki opis działań, zarówno na rzecz Środowiska, jak i w innych dziedzinach, w których kandydat osiąga sukcesy (do 800 znaków).

5.3. Zgłoszenie osoby prawnej powinno zawierać: nazwę instytucji, miejsce realizowanej działalności, krótki opis działań na rzecz Środowiska, listę osiągnięć (do 800 znaków).



**IDOL SPECJALNY** – osoba zasłużona dla emancypacji Środowiska, działająca na jego rzecz osobiście lub w imieniu instytucji, którą reprezentuje, lub instytucja działająca w taki sposób.

5.4.

- a. Kandydatem w konkursie wojewódzkim nie może ponownie być osoba fizyczna lub prawna, która została IDOLEM Wojewódzkim w poprzednich edycjach KONKURSU IDOL.
- b. Kandydatem w konkursie wojewódzkim i krajowym nie może być osoba fizyczna lub prawna, która została IDOLEM Krajowym w poprzednich edycjach KONKURSU IDOL (z wyjątkiem kategorii 4.7).
- c. Kandydatem na IDOLA Światowego nie może być IDOL Światowy wybrany w trakcie poprzednich edycji KONKURSU IDOL.

5.5. Kandydaci potwierdzają chęć udziału w Konkursie. W przeciwnym przypadku nie mogą być poddani pod głosowanie; potwierdzenia powinny być przesłane pocztą e-mail na adres: [idol@szansadlaniewidomych.org](mailto:idol@szansadlaniewidomych.org).

Kandydaci w konkursie światowym potwierdzają zgodę na adres: [idol@chancefortheblind.org](mailto:idol@chancefortheblind.org).

5.6. Kandydatów w Konkursach wojewódzkich opiniują wojewódzkie punkty Fundacji, a w Konkursie krajowym i światowym biuro centralne Fundacji.

5.7. Kapituła weryfikuje zgłoszenia i zatwierdza listy kandydatów w poszczególnych kategoriach i województwach. Ustala również ostateczną listę kandydatów w Konkursie krajowym i światowym.

5.8. Głosowanie może się rozpocząć po zamknięciu i opublikowaniu listy kandydatów.

5.9. Odrzucane są głosy nieprawidłowe, np. oddane z jednego adresu IP, przez tę samą osobę wielokrotnie i/lub farmy adresów e-mail.

5.10. W Konkursie krajowym biorą udział zdobywcy pierwszych, drugich i trzecich miejsc w konkursach wojewódzkich. Dodatkowo Kapituła może zaproponować kolejnych kandydatów, którzy nie mają rekomendacji wojewódzkich, ale mogą się poszczycić znakomitą, ogólnopolską działalnością na rzecz Środowiska, wywodzący się z któregoś z regionów.

5.11. Regulamin nie ustala liczby kandydatów zgłoszonych do Konkursów wojewódzkich, Konkursu krajowego i światowego.

Kandydat na IDOLA w Konkursach wojewódzkich lub krajowym będący osobą

fizyczną musi spełniać poniższe Kryteria:

- a. jest obywatelem Polski, pracuje w Polsce lub dla Środowiska;
- b. cieszy się nieposzlakowaną opinią;
- c. jego działalność i pozytywna postawa znane są w Środowisku i poza nim;
- d. zasługuje na wyróżnienie przez pracę na rzecz Środowiska;

W Konkursie światowym kandydat może się pochwalić pracą o istotnym znaczeniu dla światowej społeczności niewidomych.

5.12. KONKURS IDOL nie może służyć celom marketingowym firm prowadzącym działalność gospodarczą. Nie dotyczy kategorii 4.7 i 4.8.

5.13. Produkty kandydujące w kategorii 4.8 (PRODUKT ROKU) mogą zgłosić wszelkie firmy obecne na światowym rynku tyflorehabilitacyjnym, ale wystawcy obecni na regionalnych i na krajowej wystawie REHA dostają dodatkowo 10% głosów, które faktycznie otrzymali

w głosowaniu. Produkty obecne na polskim rynku tyflorehabilitacyjnym dostają dodatkowo kolejnych 10% faktycznie oddanych na nie głosów.

5.14. Zgłoszeń produktów należy dokonać przed krajową Konferencją w ustalonym przez Kapitułę terminie poprzez formularz zgłoszeniowy zamieszczony na stronie Fundacji: [www.idol.szansadlaniewidomych.org](http://www.idol.szansadlaniewidomych.org) (dla głosowania polskich Internautów) i [www.idol.chancefortheblind.org](http://www.idol.chancefortheblind.org).

5.15. Dla umożliwienia udziału w Konkursie podmiotom zagranicznym, Władze Fundacji przygotowują formularze w języku angielskim. Władze Fundacji starają się załatwić kolejne tłumaczenia na języki obce, by ułatwić głosowanie Środowisku na całym świecie.

5.16. W KONKURSIE IDOL w kategorii 4.7 (FIRMA ROKU) biorą udział firmy obecne na światowym rynku tyflorehabilitacyjnym. Wystawcy obecni na wystawach REHA regionalnych i na krajowej REHA dostają dodatkowych 10% głosów faktycznie na nie oddanych. Podobnie firmy obecne na polskim rynku tyflorehabilitacyjnym dostają dodatkowych 10% otrzymanych głosów.

Głosowanie będzie realizowane jak w przypadku punktu 5.14.

## 6. Reguły dotyczące głosowania:

6.1. Kandydaci, którzy zdobędą największą liczbę głosów w głosowaniu Internautów, zatwierdzeni przez Kapitułę, będą uhonorowani tytułem IDOLA wojewódzkiego, krajowego, względnie światowego. Kandydaci, którzy zajmą drugie i trzecie miejsce, otrzymają tytuł Wyróżniony w Konkursie IDOL.

6.2. Głosowanie odbywa się wyłącznie za pośrednictwem formularzy internetowych zamieszczonych na wyżej wskazanych stronach.

6.3. Głosujący dokonują wyboru spośród Kandydatów znajdujących się na listach kandydatów zatwierdzonych i ogłoszonych przez Kapitułę.



6.4. Po zamknięciu każdego głosowania KONKURSU IDOL zbiera się Kapituła, która podejmuje ostateczne decyzje dotyczące wyboru laureatów wojewódzkich, krajowych i światowych.

6.5. Kapituła podejmuje decyzje w głosowaniu jawnym.

6.6. Obrady Kapituły są ważne, gdy wszyscy jej członkowie zostali zawiadomieni o jej posiedzeniu i głosowaniu, bez względu na to, ilu ostatecznie członków weźmie udział w głosowaniu.

6.7. W razie równej liczby głosów, decyduje głos Przewodniczącego Kapituły.

6.8. W obradach Kapituły może wziąć udział Zarząd i rada Fundatorów Fundacji niezależnie od tego, czy ich członkowie są członkami Kapituły. Ich przedstawiciele nie mają jednak prawa głosu.

6.9. Przewodniczący Kapituły lub osoba przez niego upoważniona podpisuje protokół z głosowania Kapituły – stosownie do poszczególnych etapów Konkursu: przed wojewódzką lub krajową REHA oraz w trakcie krajowej Konferencji REHA, zależnie od kategorii Konkursu.

6.10. IDOLA SPECJALNEGO wskazują i wybierają w głosowaniu Członkowie Rady Fundatorów Fundacji po przeprowadzeniu konsultacji ze Środowiskiem.

## 7. Wyniki

7.1. Konkursy wojewódzkie trwają maksymalnie od momentu ich ogłoszenia do czasu wojewódzkich Konferencji REHA. Najpierw trwa etap zgłaszania kandydatów, następnie ich weryfikacja przez Kapitułę, ogłoszenie przez nią listy kandydatów, po czym następuje bezpośrednie lub internetowe głosowanie. Ich wyniki są przedstawiane podczas ww. wojewódzkich Konferencji.

7.2. Zdobywcy pierwszych, drugich i trzecich miejsc w wojewódzkich Konkursach stają się automatycznie kandydatami w Konkursie krajowym.

7.3. Ogłoszenie wyników Konkursu krajowego i światowego następuje podczas centralnej Konferencji REHA.

7.4. Wyniki Konkursu są następnie przedstawiane Środowisku oraz mediom, do których Fundacja ma dostęp.

7.5. Wyniki oraz wybrani IDOLE są przedstawiani również w biuletynie pokonferencyjnym Fundacji, w miesięczniku HELP, w innych materiałach promocyjnych i informacyjnych Fundacji oraz na jej stronach internetowych.

## 8. Postanowienia końcowe

8.1. Zgłaszanie Kandydatów w Konkursie IDOL może nastąpić wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej Fundacji.

8.2. Wysłanie zgłoszenia oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

8.3. Rada Fundatorów Fundacji może przeznaczyć na nagrody dla laureatów specjalny fundusz, kiedy ekonomiczna sytuacja Fundacji to umożliwia. W takim przypadku Rada zdecyduje o wysokości nagród i o tym, komu należy je wręczyć.



# Ogrom pracy przyniósł „Pasję” z audiodeskrypcją

Agnieszka Grądzka-Wadych



Film „Pasja” w reżyserii Mela Gibsona z audiodeskrypcją miał swoją premierę 1 kwietnia przed Świątami Wielkanocnymi na platformie Adapter.

Audiodeskrypcję do „Pasji” przygotowała Fundacja Siódmy Zmysł ze Śląska. Zajmuje się ona od 2011 roku szeroko rozumianą dostępnością i udostępnianiem tego, co w kulturze, sztuce, przestrzeni użytkowej powinno być dostępne dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną. Kompleksowo opracowuje audiodeskrypcje, audionapisy, napisy dla niesłyszących, tłumaczy na polski język migowy (PJM). Fundacja Siódmy

Zmysł pomaga w organizacji dostępnych wydarzeń, przeprowadza szkolenia, dzieli się wiedzą oraz zapalem do działania.

– Cały czas uczymy się jak jeszcze skuteczniej zmieniać świat na taki, w którym jest jak najmniej barier, a jak najwięcej wspólnego doświadczania i bycia razem w kinie, teatrze, muzeum – wszędzie! – mówią przedstawiciele Fundacji.

## Jubileusz i znaczący projekt

W tym roku Fundacja Siódmy Zmysł obchodzi 10 urodziny. – Z tej okazji chcieliśmy spełnić nasze wielkie marzenie, czyli stworzyć projekt, który będzie wyzwaniem, coś, z czego będziemy dumni i co Wam sprawi wielką przyjemność. Udało się! – czytamy we wpisie na profilu facebookowym Fundacji. – Z inicjatywy grupy naszych odbiorców opracowaliśmy audiodeskrypcję i napisy dla niesłyszących do głośnej i dość kontrowersyjnej produkcji Mela Gibsona. Film „Pasja”, bo o nim mowa, bardzo rzetelnie i realistycznie pokazuje cielesną mękę i cierpienie Jezusa. Obraz ten w połączeniu ze świetną oprawą muzyczną sprawia, że film „Pasja” to zdecydowanie najmocniejsze przedstawienie ostatnich dwunastu godzin z życia Jezusa Chrystusa, z jakim spotkaliśmy się do tej pory w kinie.

Audiodeskrypcję do filmu przygotowały audiodeskrytorki Fundacji Regina Mynarska i Anita Fidyka w konsultacji z Agatą Psiuk i Katarzyną Zawodnik.

Fundacja Siódmy Zmysł dziękuje Monolith Films i Fundacji Katarynka za współpracę w przedsięwzięciu i Z Zurich Foundation za wsparcie finansowe wydarzenia.

### Wiele godzin pracy

Przygotowanie audiodeskrypcji do „Pasji” było dużym wyzwaniem. To bardzo wymagający film. Mimo że zawiera mało dialogów, wiele spraw wymagało dogłębnego rozeznania historycznego i językowego. Napisanie jednej godziny audiodeskrypcji to około 30-35 godzin pracy! Następnie, po przygotowaniu skryptu został on poddany korekcie, tzw. quality check (QC). Quality check z uspójnianiem, dopytywaniem i potwierdzaniem informacji w wielu źródłach to kolejne 7-8 godzin pracy. Na koniec skrypt został oddany do zaakceptowania zmian i uspójniania graficznego, co w przypadku filmu „Pasja” zajęło 3-4 godziny. Ostatecznie skrypt liczył aż 64 strony. W Wielki Czwartek – 1 kwietnia „Pasja” ukazała się na platformie Adapter.

### Adapter to niesamowite kino

Adapter to pierwsze na świecie kino w sieci stworzone dla niewidomych i niesłyszących odbiorców. Premierowe pokazy odbywają się w czwartki o godzinie 20.00 pod adresem [www.adapter.pl](http://www.adapter.pl). Jest to autorski projekt Fundacji Katarynka z siedzibą we Wrocławiu.

Obecnie na platformie znajduje się ponad 160 filmów z audiodeskrypcją oraz napisami dla niesłyszących. Adapter to najbardziej kultowe filmowe produkcje, największe nazwiska polskiego kina – do tej pory zamknięte przed niesłyszącymi i niewidomymi kinomanami. Na Adapterze dostępne są za darmo, 24 godziny na dobę, we własnym domu, na komputerze lub tablecie.

– W internetowym kinie przybliżamy też postaci aktorów,

reżyserów, ujawniamy ciekawe fakty, tło powstania genialnych filmów – podają pracownicy Katarynki. – Ukazujemy smaczki kinematografii, które mogą wyłapać często tylko widzący lub słyszący odbiorcy.

Teraz na platformie Adapter ukazała się „Pasja” w reżyserii Mela Gibsona, jeden z najgłośniejszych filmów religijnych w historii kina. Jego premiera w 2004 roku wzbudziła szereg kontrowersji. Jedni uważali film za okropny, inni mówili o duchowym przeżyciu, nikt jednak nie pozostał obojętny.

Mel Gibson w „Pasji” postanowił odtworzyć możliwie jak najwierniej Mękę Pańską. Film z brutalną dokładnością pokazuje przebieg Drogi Krzyżowej Jezusa.

### Fakty – ciekawostki dotyczące filmu

Jim Caviezel, wcielający się w postać Jezusa, codziennie spędzał 4-8 godzin na charakteryzacji, gdzie ulegał całkowitej transformacji za pomocą peruk i protez najnowszej generacji. Przy scenach tortur i ukrzyżowania charakteryzacją była



jeszcze bardziej intensywna, twarz oraz kończyny stopniowo stawały się coraz bardziej poturbowane i poranione. Bywało, że przygotowanie aktora trwało ponad 10 godzin. Nie zawsze warunki pogodowe pozwalały na kręcenie nowych scen. Aby nie musieć po raz kolejny przechodzić całego procesu następnego dnia, aktor spał w pełnej charakteryzacji.

Na potrzeby filmu został opracowany nowy typ sztucznej krwi.

Podczas nakręcania sceny ukrzyżowania, grający Jezusa James Caviezel został porażony przez piorun.

Kręcenie ukrzyżowania trwało ponad 2 tygodnie. Aktor musiał wnosić ponad pięćdziesięciokilogramowy krzyż (co i tak było tylko połową ciężaru prawdziwego krzyża) na Golgotę, a potem wisieć na nim. Caviezel stosował specjalny trening przygotowujący, polegający na wytrzymywaniu 10 minut w przysiadzie przy ścianie i podnoszeniu ciężarów, by wzmocnić plecy. Aktor nabawił się urazu stawu barkowego, gdy na jego ramię upadł ten ważący ponad 50



“ **Audiodeskrpcję do „Pasji” przygotowała Fundacja Siódmy Zmysł ze Śląska. Zajmuje się ona od 2011 roku szeroko rozumianą dostępnością i udostępnianiem tego, co w kulturze, sztuce, przestrzeni użytkowej powinno być dostępne dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną.**

kilogramów krzyż. Caviezel przeszedł podczas kręcenia filmu też zapalenie płuc, a także doznał licznych zranień i stłuczeń.

Grający Jezusa Chrystusa na planie filmowym w środku włoskiej zimy występował jedynie w przepasce na biodrach i często był tak zziębnięty, że nie mógł mówić. Trzeba było ogrzewać mu twarz i usta, by mógł nimi poruszać.

Wiele osób, które pracowały przy filmie „Pasja” przyjęło katolicyzm. Wśród nich był Luca Lionello, który wcielił się w rolę Judasza Iskarioty. Wcześniej był ateistą.

Głównym źródłem inspiracji dla „Pasji” Mela Gibsona nie były Ewangelie, ale objawienia Anny Katarzyny Emmerich (1774-1824), rzymsko-katolickiej wizjonerki i stygmatyczki, z których mógł uzyskać więcej informacji.

Scena, w której ciało Chrystusa leży w ramionach matki, została zainspirowana znaną rzeźbą „Pietà” autorstwa Michała Anioła.

Artykuł powstał na podstawie stron internetowych i profili Facebook: Fundacji Siódmy Zmysł, Fundacji Katarynka, Adapter oraz stron: [filmweb.pl](http://filmweb.pl) i [kultura.onet.pl/film](http://kultura.onet.pl/film); zdjęcia: materiały prasowe filmu.



# Dotykowy ekspres od De'Longhi obsługiwany również przez osoby niewidome

Mateusz Przybysławski

W niniejszym artykule opiszę automatyczny ekspres ciśnieniowy marki De'Longhi, a dokładnie model Dinamica Plus ECAM370.95.S. Celem artykułu nie jest reklama konkretnego urządzenia, chociażby ze względu na fakt, że ciągle powstają nowe urządzenia i może już istnieje tańsza i lepsza maszyna do parzenia kawy. Zaznaczam też, że nie jestem smakoszem kawy, tylko zwykłym użytkownikiem ekspresu. W artykule chcę zwrócić uwagę na szerszy problem, jakim jest brak dostępności urządzeń AGD (najczęściej już z dotykowymi ekranami) dla osób niewidomych. Mam nadzieję, że dzięki artykułowi choć jeden projektant urządzeń AGD spojrzy inaczej na swoje prace i zaprojektuje dostępne urządzenie dla wszystkich.

Uważam, że urządzenia AGD powinny być tak konstruowane, by mogły być obsługiwane samodzielnie przez osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Ważne jest, by dostępność była implementowana już na etapie produkcji. Jeśli będzie inaczej, będą powstawać tylko mniej lub bardziej funkcjonalne protezy dostępności. Dostępność nie może być robiona „przy okazji”, czyli przykładowo jakieś urządzenie posiada aplikację na telefon i tylko dzięki temu faktowi nie możemy go uznać za dostępne dopóki nie przetestujemy aplikacji z programami odczytu ekranu, czy wszystko dobrze działa. Często tworzy się aplikacje przejrzyste i funkcjonalne, ale całkiem niedostępne dla programów odczytu ekranu. W artykule omówię tylko ułatwienia dostępności dla osób niewidomych, gdyż nie sposób skupić się na wszystkich niepełnosprawnościach.





**Ważne jest, by dostępność była implementowana już na etapie produkcji. Jeśli będzie inaczej, będą powstawać tylko mniej lub bardziej funkcjonalne protezy dostępności.**

Podczas przeglądania Internetu natrafiłem na ciekawostkę – o dostępności, i to z powodzeniem, myślano już w latach 90. ubiegłego wieku. Przykładem tego trendu niech będą mówiące magnetowidy. Urządzenia miały mówiące menu, więc osoba niewidoma mogła bez problemu z takiego sprzętu korzystać. Firmy, które produkowały tego typu urządzenia to LG i Zenit. W Stanach Zjednoczonych w podobnych latach był rozwiązany problem audiodeskrypcji dedykowanym urządzeniem, które wpinało się między kabel antenowy a telewizor. Urządzenie to pozwalało wybierać ścieżkę językową. Urządzenie było dostępne dla wszystkich, gdyż pozwalało wybierać ścieżki z różnymi językami transmisji. W Stanach Zjednoczonych były też próby przekazywania audiodeskrypcji przez telefon analogowy. Z kolei we Włoszech i Słowenii audiodeskrypcja była przekazywana przez radio. Podczas transmisji telewizyjnej trzeba było radio nastawić na określoną częstotliwość i można było mieć w ten sposób audiodeskrypcję. W podobny sposób były też nadawane książki (<http://www.tyflopodcast.net/tyflopogląd-z-2-lutego-2021/>). Jak widać z powyższego, technologia analogowa i lata 90. miały dostępne urządzenia technicznie zaawansowane dla osób niewidomych. Dziś, po upływie trzech dekad, technologia się bardzo rozwinęła, a co za tym idzie i możliwości, a urządzenia codziennego użytku dla osoby niewidomej są w większości bezużyteczne. Wymieniać takie bezużyteczne urządzenia możnaby bez końca, ale przykładem niech będą pralki, zmywarki i mikrofalówki z panelem dotykowym, właściwie takimi urządzeniami są wszystkie urządzenia z wyświetlaczem dotykowym, bo jak osoba niewidoma ma wybrać funkcję, której nie widzi? Jedynym wyjątkiem od tej

niechlubnej reguły są telefony, które są jako tako udźwiękowione. Dziś już nie jest problemem stworzenie urządzenia udźwiękowionego. Problem tkwi w wyobraźni projektantów. Przykładem dobrego

projektowania niech będzie np. mówiący ciśnieniomierz, który kilka lat temu pojawił się w Lidlu, urządzenie to może podawać głosem wartość zmierzonego ciśnienia i pulsu. Gdyby urządzenia z panelem dotykowym miały włączane udźwiękowienie na życzenie, problem niedostępności urządzeń by zniknął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Nie chcę się wdawać w szczegóły udźwiękowienia AGD, ale widzę tu dwa rozwiązania. Pierwszy sposób to udźwiękować urządzenia dotykowe na takiej zasadzie jak współczesne smartfony. Nie byłoby to wcale trudne, bo większość takich urządzeń i tak bazuje na Androidzie. Drugi, bardziej dyskusyjny sposób i trudniejszy do wdrożenia to taki, żeby jakieś mówiące urządzenie, np. notatnik dedykowany osobom niewidomym z joystickiem mógł przejąć kontrolę nad posiadanym urządzeniem AGD. Wówczas po menu urządzenia dotykowego poruszalibyśmy się za pomocą joysticka w notatniku. Aby tak się stało, musiałby być wypracowany jeden konkretny standard, dzięki któremu urządzenie dotykowe i notatnik mogłyby się ze sobą „porozumieć”. Osobiście w wypracowanie takiego kompromisu nie wierzę. Skoro już i tak wszędzie montuje się mikrofony, to jakimś rozwiązaniem mogłoby być sterowanie głosem typu „zrób lekkie pranie w temperaturze 40 stopni”, ale to by z kolei wykluczało osoby mające problem z mówieniem.

Uważam, że organizacje lobbujące na rzecz niewidomych, takie jak Polski Związek Niewidomych i różnego rodzaju fundacje przepały czas, gdy urządzenia dotykowe wchodziły na rynek. Gdyby wtedy wypracowano standard, że jeśli urządzenie spełnia wymogi jest dopuszczone do sprzedaży, to dziś bym nie musiał

o tym pisać, a osoba niewidoma idąc do sklepu mogłaby normalnie przebierać w gamie dostępnych produktów, a nie tak jak jest teraz, że osobom niewidomym zostają do wyboru stare archaiczne sprzęty z pokrętłami i klawiszami, albo nowoczesne, drogie, obsługiwane przez aplikację w telefonie. Jeśli chodzi o rozwiązania oparte na aplikacji, należy być ostrożnym, gdyż działanie takiej aplikacji zależy tylko od widzimisię producenta i zdarza się, że z dnia na dzień, po jakiejś „wybitnej” aktualizacji tracimy komunikację z wymarzoną urządzeniem. Oliwy do ognia w tym temacie dolewa jeszcze firma Apple, która blokuje cofnięcie aktualizacji. Jakąś protezą jest naklejanie kropek przy przyciskach dotykowych. Rozwiązanie to ma dwie zasadnicze wady. Sprawdza się tylko wtedy, gdy przyciski nie zmieniają miejsca w zależności od wyświetlanych informacji i jeśli urządzenie wydaje dźwięk po naciśnięciu przycisku. Problem jest z namierzaniem takich przycisków, bo przecież szukając odpowiedniego przycisku możemy przypadkowo wcisnąć coś innego.

Jeszcze kilka lat temu, gdy słyszałem, że ktoś kupuje ekspres do kawy za około 3000 zł, wydawało mi się to co najmniej dziwne. Po ślubie jednak wszystko się zmienia i sam jestem posiadaczem takiego. Nie żałuję jednak decyzji. Czasami trzeba zweryfikować swoje poglądy, bo podobno tylko „krowa ich nie zmienia”. Przy zakupie ekspresu kierowałem się tym, żeby był obsługiwany przez aplikację. Za ten, dla niektórych gadżet, a dla mnie jedyną drogę obsłużenia ekspresu trzeba dopłacić około 500 zł.

Ostatecznie zdecydowałem się na ekspres Dinamica Plus ECAM370.95.S. Maszyna jest kompaktowa, z bogatym designem. Ekspres charakteryzuje się dużym ciśnieniem zaparzania, bo aż 19 barów. Daje to bardziej wyrazisty smak napoju. Włącznik znajduje się na górze i jest to jedyny fizyczny przycisk urządzenia. Kawę ziarnistą wsypujemy na samej górze do młynka o pojemności 300 g. Aby wsypać kawę ziarnistą trzeba zdjąć górną dużą pokrywkę. Urządzenie jest wyposażone w metalowy młynek. Stopień zmielenia regulujemy pokrętłem pod pokrywką

młynka. Ekspres może zaparzać kawę mieloną. Kawę mieloną wsypujemy na górze w okolicy młynka, ale do specjalnego lejka, który jest widoczny po otwarciu małej klapki na zawiasach. Kawy mielonej wsypujemy tylko na zrobienie jednej filiżanki. Z prawej strony ekspresu znajduje się zbiornik na wodę. Wyciągamy go jak szufladę ciągnąc do siebie. Możemy wyjąć cały zbiornik i nalać wody. Z doświadczenia osoby niewidomej zalecam przed nalewaniem zdjąć górną pokrywkę zbiornika na wodę, wówczas lanie wody staje się łatwiejsze. Możemy też tylko lekko wyciągnąć zbiornik i uzupełnić wodę dzbankiem. W zbiorniku można zamontować filtr zmiękczający wodę. Przy pierwszym uruchomieniu musimy podać twardość naszej wody. Do sprawdzenia twardości wody dołączony jest specjalny papier testujący. W tych czynnościach będziemy potrzebowali pomocy osoby widzącej. Gdy w kuchni mamy specjalne filtry do wody, to możemy programator wody ustawić na bardzo miękką i wówczas korzystanie z filtra w zbiorniku na wodę w ekspresie jest zbędne. Ekspres, gdy woda skończy się, przestaje robić kawę i wyświetla komunikat „Uzupełnij zbiornik na wodę”. Po uzupełnieniu niestety ekspres nie kontynuuje robienia przerwanej kawy, możemy wybrać rodzaj napoju tak jakbyśmy robili kawę od początku. Ekspres posiada termiczną karafkę na mleko, ze spieniaczem do mleka Latte Crema. Karafkę zalewamy mlekiem, przykrywamy pokrywką, w której jest spieniacz do mleka,

**“Gdyby urządzenia z panelem dotykowym miały włączane udźwiękowienie na życzenie, problem niedostępności urządzeń by zniknął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.**





stawiamy wszystko na metalowej podstawie na filiżanki (z lewej strony wyświetlacza) i łączymy z ekspresem wciskając do przodu karafkę w zaciski. Karafkę można myć w zmywarce, na górnej półce. Na dole mamy metalową tackę ociekową, która jest jednocześnie podstawą na filiżanki. Ekspres przy włączeniu i wyłączeniu płucze się. Woda może lecieć do tacki, ale lepiej podłożyć pod dysze szklankę. Tackę wyciągamy jak szufladę, pociągając ją do siebie. Z tacką ociekową wysuwa się pojemnik na fusy. Po opróżnieniu wszystkiego, najpierw wkładamy pojemnik na fusy do tacki, a następnie wsuwamy wszystko do ekspresu. Ekspres posiada regulowaną wysokość dyszy, z której wypływa kawa. Uważam, że to dobre udogodnienie, bo możemy dopasować dyszę do wysokości szklanki i napój nie będzie się rozpryskiwał nawet, gdy nie ustawimy idealnie szklanki pod dyszami (<https://www.delonghi.com/pl-pl/produkty/kawa/ekspresy-do-kawy/automatyczne-ekspresy-do-kawy/dinamica-plus-ecam-370955>).

Oznaczenie plus w tym modelu oznacza, że ekspres współpracuje z dedykowanymi aplikacjami na smartfony. Aplikacja występuje zarówno na system iOS, jak i na Android. Można by powiedzieć, że aplikacja do ekspresu do kawy to zbędny bajer. Nie uważam tak. W aplikacji mamy

przykładowo opisy poszczególnych kaw i wskazówki jak zrobić swój własny napój. Z aplikacji możemy włączyć ekspres i zdalnie zrobić kawę. Warunek jest tylko taki, że musi być podstawiona filiżanka, a ekspres ma załadowane wszystkie składniki potrzebne do zrobienia naszej ulubionej kawy. W końcu dla osób niewidomych dedykowana aplikacja do ekspresu to nie bajer, tylko jedyny sposób komunikacji z maszyną. Aplikację testowałem na systemie iOS. Kupując ekspres aplikacja była nie do użytku przez osoby niewidome, za pomocą programu odczytu ekranu Voice Over. Mimo to kupiłem go, gdyż wiedziałem, że producent pracuje, by dało się używać aplikacji z programem Voice Over. Ryzyko opłaciło się, gdyż po dwóch tygodniach od zakupu ekspresu dało się go używać z programem odczytu ekranu. Niestety należy powiedzieć, że aplikacja jest toporna i nie wszystko działa tak jak byśmy tego oczekiwali. Najważniejsze, że kawę da się zrobić, a błędy i niedociągnięcia opiszę po niżej.

Aplikacja dedykowana ekspresom De'Longhi to: Coffee Link i jest do pobrania w Appstore. Aplikacja niestety jest niedopracowana, pierwsze parowanie i ustawienia lepiej robić z kimś widzącym. W mojej wersji aplikacji dochodziło nawet do tego, że Voice Over czytał coś, czego nie było widać na ekranie. Myślę, że jak więcej osób zwróci producentowi uwagę na niedociągnięcia, to błędy te zostaną wyeliminowane. Warto w ustawieniach ekspresu wyłączyć funkcję żądania PIN-u przy każdym połączeniu. Gdy wszystko mamy już ustawione, należy włączyć ekspres przyciskiem na górze maszyny. Następnie uruchamiamy aplikację Coffee Link, odczekujemy chwilę, wybieramy nasz ekspres i pojawiają się kawy do wyboru. Ekran ten najlepiej obsługiwać metodą eksploracji, czyli wodzić palcem po ekranie i szukać odpowiedniej pozycji. (Z czasem przyzwyczaimy się gdzie, jaka się kawa znajduje) i proces ten stanie się intuicyjny. Jeśli chcemy więcej kaw do wyboru, przewijamy ekran trzema palcami w górę i w dół. Nie polecam wykonywać gestów prawo-lewo na tym ekranie, bo posługując się nimi najpierw zostaną przeczytane dwie kawy, potem ich opis, a na dodatek dwa razy przycisk „Przygotuj”. Proces ten jest mało

intuicyjny. Musimy pamiętać tylko, że przycisk „Przygotuj” znajduje się pod kawą, a nie z jej boku. Jeśli chcemy zaparzyć kawę bez zmiany parametrów, wystarczy że klikniemy przycisk „Przygotuj”. Kawę możemy sobie dostosowywać wedle upodobań. Aby zmienić parametry kawy, nie klikamy w przycisk „Przygotuj”, tylko w kawę. Otworzy nam się okno z opisem wybranej kawy. Aby zmienić parametry kawy klikamy w przycisk, który Voice Over anonsuje jako: „SwipeUP”. Na tym ekranie możemy dostosowywać takie parametry jak: ilość kawy, ilość mleka, aromat i temperaturę. Ilość kawy i mleka regulujemy standardowymi suwakami, czyli o większą wartość maźnięciami w górę i w dół. Jeśli chcemy dokładnie dostosować wartość, wówczas klikamy na suwaku dwukrotnie z przytrzymaniem i przesuwając w lewo i prawo ustawiamy żadaną wartość. Jeśli chodzi o aromat i temperaturę, to obecnie mamy nieoznaczone przyciski, które Voice Over ogłasza jako „Spacja”, po kliknięciu któregoś jest oznajmiana wybrana wartość. Ekran ten jest niedopracowany, ale przy dużej determinacji jesteśmy w stanie wszystko ustawić. Po ustawieniu żądanych parametrów zapisujemy wszystko przyciskiem „Check”. Możemy też wyjść bez zapisu klikając przycisk „Close”. Jeśli chodzi o przygotowanie kaw mlecznych, to uzupełniamy pojemnik na mleko i montujemy go z lewej strony wyświetlacza. Na początek dobrze jest otworzyć określoną kawę mleczną. Będzie tam informacja czy pokrętko pianki mamy ustawić na małą, średnią czy dużą piankę. Pokrętko pianki znajduje się na pokrywce pojemnika na mleko. Jeśli przekręcimy pokrętko maksymalnie w lewo, to możemy wyjąć pokrętko do mycia. Kręcąc w prawo mamy coraz większą piankę. Kręcąc w prawo do delikatnego oporu mamy wybraną maksymalną piankę. Jeśli przekręcimy najbardziej w prawo, aż poczujemy delikatny przeskok, to pokrętko

jest ustawione w pozycji „Clean”, a ekspres znacznie automatycznie czyszczenie aparatu spieniącego. Czyszczenie takie należy przeprowadzić każdorazowo po zrobieniu kawy mlecznej. Pod dyszę i rurkę mleka najlepiej podstawić wtedy naczynie, gdyż podczas czyszczenia wydobywa się woda i para. Prócz tego należy pamiętać o regularnym czyszczeniu karafki na mleko wraz z pokrywą i rurkami. Po demontażu pokrętkła szczególnie czyścimy rowek, przez który przepływa mleko. Po zrobieniu kawy mlecznej karafkę odstawiamy do lodówki, żeby uniknąć kwaszenia mleka.

Na głównym ekranie, czyli w zakładce „CoffeeSelected-tab” możemy zmienić użytkownika. Zmiana ta służy do personalizacji napojów pod konkretną osobę. Zmiana użytkownika jest do obsłużenia, lecz przyciski nie są niestety zaetykietowane. Na tej stronie także możemy stworzyć swój własny napój.

Druga zakładka u dołu nosi nazwę „Aboutcoffee-tab” – o kawie. Są tam informacje dla smakoszy kawy i sekrety jakie firma De'Longhi postanowiła zdradzić. Znajdziemy tu także przepisy i napoje.

Trzecia i ostatnia zakładka to: „CoffeeMachine-tab” – możemy znaleźć tu instrukcje obsługi, ustawienia, możemy także rozłączyć ekspres z naszym telefonem. Pojawiają nam się tutaj także komunikaty dotyczące statusu ekspresu. Odczytanie komunikatów jest dość problematyczne, ponieważ nie wyskakuje nam na ekranie.

**“ Kupując ekspres aplikacja była nie do użytku przez osoby niewidome, za pomocą programu odczytu ekranu Voice Over. Mimo to kupiłem go, gdyż wiedziałem, że producent pracuje, by dało się używać aplikacji z programem Voice Over. Ryzyko opłaciło się, gdyż po dwóch tygodniach od zakupu ekspresu dało się go używać z programem odczytu ekranu.**



**Dziś już nie jest problemem stworzenie urządzenia udźwiękowionego. Problem tkwi w wyobraźni projektantów. Przykładem dobrego projektowania niech będzie np. mówiący ciśnieniomierz, który kilka lat temu pojawił się w Lidlu, urządzenie to może podawać głosem wartość zmierzonego ciśnienia i pulsu.**

Aby odczytać komunikat musimy wejść w trzecią zakładkę u dołu i tam go przeczytać. Problem pojawia się wtedy, gdy klikniemy w przycisk „Przygotuj” i ekspres wyświetli komunikat. Taki komunikat nie jest do odczytania przy pomocy aplikacji, gdyż nie możemy zamknąć okna przygotowania kawy. W takiej sytuacji jedyne co nam pozostaje to zamknąć aplikację na siłę, otworzyć ją jeszcze raz i przeczytać komunikat z trzeciej zakładki. Aby uniknąć problemów z odczytywaniem komunikatów najlepiej przed robieniem kawy sprawdzić poziom wody i kawy. Zbiornik na wodę starcza na około 6 kaw. Jeśli w ekspresie jest kawa i woda, to można założyć, że najprawdopodobniej, jeśli ekspres nie robi kawy, trzeba opróżnić pojemnik na fusy. Po tym zabiegu musimy niestety zamknąć aplikację, otworzyć ją ponownie i możemy znów cieszyć się parzeniem kawy. Kupując opisywany ekspres musimy mieć świadomość, że z aplikacji nie przeprowadzimy procesu odkamieniania. Konserwacja ekspresu polega na opróżnianiu pojemnika na fusy i tacki ociekowej zgodnie z komunikatami pojawiającymi się na wyświetlaczu i w aplikacji, dbaniu o czystość całego urządzenia, zwłaszcza pojemnika na mleko. Odkamienianie należy również przeprowadzać zgodnie z sygnalizacją urządzenia. O wymianie filtra na wodę, właściwie zainstalowanego (jeżeli używamy), także zostaniemy powiadomieni w ten sam sposób. Ostatnią rzeczą, o której musimy pamiętać, to czyszczenie zapařacz. Czyszczenie to jest proste i jesteśmy w stanie wykonać je samodzielnie, bez pomocy aplikacji. Aby oczyścić zapařacz wyłączamy ekspres, wyjmujemy zbiornik na

wodę. Za zbiornikiem na wodę są drzwiczki, które otwieramy ciągnąc za widoczny uchwyt. Następnie widzimy zapařacz. Ściskamy jedną dłonią dwa przyciski znajdujące się naprzeciwko siebie i wyciągamy zapařacz. Myjemy go pod bieżącą wodą, suszymy, wkładamy aż

usłyszymy, że zaciski zaskoczą na swoje miejsce, następnie zamykamy drzwiczki i wkładamy pojemnik na wodę. Zapařacz czyszczymy raz w miesiącu. Po tych czynnościach znów możemy delektować się pyszną kawą.

Na koniec trzeba zauważyć, że ekspres Dinamica Plus ECAM370.95.S da się obsłużyć za pomocą dedykowanej aplikacji przez osoby niewidome, jednak jego obsługa nie jest intuicyjna, ani wygodna. Martwi fakt, że mało jest na rynku dostępnych urządzeń AGD. Szkoda, że projektanci nie mają na tyle wyobraźni, by produkować urządzenia AGD dostępne dla wszystkich. Żal jest tym większy, że już w latach 90-tych ubiegłego stulecia potrafiono wyprodukować dostępne, udźwiękowane urządzenia elektroniczne, także obecnie przy zaawansowanej technice z pewnością można by to zrobić lepiej. Szkoda, że organizacje wspierające osoby niewidome przepały czas, gdy urządzenia dotykowe wchodziły do powszechnego użytku i nie zadbały o swoich podopiecznych. Dobrze, że są rozwiązania obsługi urządzeń AGD z wyświetlaczem dotykowym, przy pomocy aplikacji, bo na dzień dzisiejszy to chyba jedyna sensowna droga komunikacji z takimi urządzeniami. Uważam, że mimo licznych niedociągnięć związanych z aplikacją ekspres od De'Longhi, to dobry wybór, jeśli chodzi o parzenie smacznej kawy.

Starałem się w miarę możliwości wyczerpać temat. Gdyby jednak pojawiły się wątpliwości czy pytania, to zapraszam do kontaktu [przymat82@gmail.com](mailto:przymat82@gmail.com)



# Orientuj się – rzecz o białych laskach

(rozmowa z Lucyną Zaleską)

Sylvia Ziarnik

Pragnę przybliżyć Wam osobę o wielkim sercu, która całe dotychczasowe życie zawodowe poświęciła osobom niepełnosprawnym. Wulkan energii pełen pasji i ciepła – tak można w kilku słowach scharakteryzować naszą bohaterkę.

Lucyna Zaleska od 1988 roku pracuje w Centrum (SOSW) dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Tynieckiej 6 w Krakowie. Natomiast od 2000 roku jest nauczycielem orientacji przestrzennej.

**SZ: Czy możesz nam opowiedzieć jak zaczęła się Twoja działalność? Skąd decyzja o wyborze takiej drogi zawodowej?**

LZ: Pochodzę z Rabki Zdroju, gdzie mieściła i mieści się nadal filia Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach. Za moich dawnych czasów, mam tu na myśli lata 80., znajdowało się tam przedszkole i żłobek. W liceum ogólnokształcącym zajęcia z wolontariatu miałyśmy w tym właśnie ośrodku, prowadzonym przez siostry Franciszkanek Służebnice Krzyża. Taki to był mój początek, związany z osobami niewidomymi. Poza tym przez 4 lata liceum byłam też wolontariuszką niewidomej pani. Zupełnie przypadkiem do niej trafiłam. Z koleżanką pomagałyśmy jej w codziennych czynnościach. Były w tym też spacerzy czy inne wyjścia. Wydaje mi się, że ta pani zaraziła nas chęcią pracy z osobami niepełnosprawnymi. Oczywiście, pojawił się w moim życiu element wstąpienia do sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża i oczywiście miałam być siostrą zakonną. Boże, ale bym była



siostrą zakonną... (śmiech). Już siebie widzę – chyba bym na tej łasce latała nad Laskami warszawskimi, ale by się działo (śmiech). Nie doszło do tego, gdyż na swojej drodze życiowej spotkałam mojego przyszłego męża. Ale generalnie początki to czas liceum, kiedy miałam pierwsze kontakty z dziećmi w żłobku, przedszkolu i wolontariat u niewidomej pani. Kończąc liceum już wiedziałam, że będę studiować pedagogikę specjalną w Krakowie. I tu się zaczęło, bo w Krakowie nie było tyflopedagogiki, tylko oligo i surdo. Ja wybrałam oligo i skończyłam właśnie pedagogikę specjalną ze specjalnością upośledzenie umysłowe. Tak to się nazywało w tych dawnych czasach. Ale już na studiach zaczęłam pracować w ośrodku na ulicy Tynieckiej. Dokładnie stało się to 4 października 1988 roku, równocześnie z rozpoczęciem trzeciego roku studiów. W obecnych czasach byłoby to niemożliwe, bo trzeba mieć skończone pełne studia, by podjąć zatrudnienie w Centrum na Tynieckiej. Dostałam tę pracę, można powiedzieć „z ulicy”. Weszłam i zapytałam czy są wolne etaty. Okazało się, że pani, która miała pracować w internacie wyleciała do USA i zwolniło się jedno miejsce. Zaczęłam następnego dnia pracować na pół etatu w internacie. Studiując mieszkalam na stacji na ul. Praskiej (bardzo blisko Tynieckiej)



i codziennie przechodziłam obok szkoły. Patrząc na bramkę wejściową miałam nadzieję, że będę tam kiedyś pracować. Trafiłam na niesamowitego dyrektora – Pana Mieczysława Kozłowskiego. To był człowiek, który wprowadził mnie w bycie wychowawcą, gdzie najważniejsza jest misja. Nie, że zarabia się pieniądze, nie czas określony „od – do”, a właśnie misja. Uważał, że tutaj przychodzą do pracy te osoby, które mają coś więcej niż przeciętny nauczyciel. Tu trzeba mieć dużo serca i cierpliwości, i po prostu być. Nie jestem jakąś tam panią. Dzieci zwracają się do nas pani Lucyno, pani Aniu... Jestem przedmiotowo przypisana do dziecka. Relacje między nami a uczniami są bardzo bliskie.

W słynnym 2000 roku nastąpiła reorganizacja szkolnictwa i powstały gimnazja. Przypomniano sobie wtedy w szkole, że w 1996 roku skończyłam studia podyplomowe z zakresu tyflfopedagogiki i orientacji przestrzennej, i zostałam przydzielona do gimnazjum jako nauczyciel orientacji przestrzennej. Oj, płakałam na początku. Miałam

w internacie gwiazdy Tynieckiej, tj. Monika Szwiec, Bogusia Kaźmierska, Witek Strugała, Andrzej Sobota... Ehhh, płakałam na początku.

### **SZ: Czym jest orientacja przestrzenna?**

LZ: Orientacja przestrzenna – najprościej mówiąc – jest życiem. Przygotowaniem do tego, aby osoba z dysfunkcją wzroku mogła samodzielnie w to życie wejść i w tym życiu być. Uczymy się wszystkiego. Począwszy od kierunków świata, kierunków stron, od lewej prawej, od skrętów, od tego, co stanowi wszystko wokół nas, od słuchania, dotykania, smakowania, wąchania. Tego się uczymy i ogarniamy całą tę rzeczywistość wokół, żeby później można było samemu w niej egzystować. Kiedyś mi się wydawało, że orientacja to tylko chodzenie z laską. Wielu ludziom tak się wydaje. Nie, tak absolutnie nie jest. Orientacja to m.in.: rozpoznawanie pieniędzy, robienie zakupów, pakowanie ich, nauka na co należy zwrócić uwagę robiąc zakupy, przyjmowanie reszty, zachowanie w tramwaju czy autobusie, wsiadanie, wysiadanie, zachowanie w sklepie, na poczcie czy w innych miejscach. Poza tym obsługa bankomatu, nauka jak podziękować za pomoc, jak o nią poprosić czy jej komuś odmówić. Nie jest tak, że dziś mówimy sobie: będziemy się uczyć jak dziękować za pomoc. Absolutnie nie. To wszystko ma się dziać naturalnie, dlatego zajęcia są sam na sam, indywidualnie, gdzie tylko ja i mój uczeń widzimy co nam wychodzi, co nam nie wychodzi, co pokonujemy, czego nie pokonujemy, gdzie jest wstyd, a gdzie nieporadność, załamanie, sukces, zwycięstwo, euforia, że mi się udało, że radzę sobie na tej orientacji. Spotkałam kiedyś na zajęciach panów, którzy siedząc naprzeciwko nas w tramwaju, częstowali nas małymi butelkami z alkoholem. Kiedyś, w okolicach dworca, poproszono mnie o pogrzebanie w koszu na śmieci, bo panu wpadła tam butelka i nie mógł jej wydostać. No i co? Pan był niegroźny. Grzebałam, pomogłam (śmiech). Uczeń pyta mnie, co robię, a ja mu tłumaczę, że pomagam wyciągnąć panu butelkę. Była to nauka, że trzeba pomagać innym. Będziemy się spotykać z dobrymi sytuacjami, ale i ze złymi. Takie jest życie. Są tacy, co pomogą i co nie



pomogą. Uważam, że jak idę z laską, jestem jakoś bardziej chroniona, niż jak mam iść solo. Nie boję się pewnych sytuacji.

**SZ: Jak długo trwa przygotowanie do zawodu instruktora orientacji przestrzennej, a ile czasu trwa kurs orientacji przestrzennej dla osoby niepełnosprawnej?**

LZ: Skończyłam studia na kierunku Pedagogika specjalna (specjalizacja – oligofrenopedagogika) na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie, a następnie trzysemestralne studia podyplomowe z zakresu Tyflopedagogiki – orientacji przestrzennej na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Większość praktyk odbywa się z zasłoniętymi oczami, każda z nas miała swoją laskę. Miałyśmy też dwa w tygodniu zjazdy we Wrocławiu, Warszawie i Laskach, gdzie opaska i laska towarzyszyła nam cały czas. Potem było pół roku praktyki w Krakowie. Opaska była dla mnie wtedy czymś najważniejszym. Praktycznie całe studia w niej spędziłam i kojarzą mi się one głównie z białą laską i właśnie opaską. Otrzymałam dyplom ukończenia studiów podyplomowych, który upoważnia do pracy w szkołach specjalnych. Zatem nauczyciel orientacji przestrzennej to nie jest ktoś, kto skończył podstawówkę i bez żadnych certyfikatów, bez wcześniejszego przygotowania może uczyć orientacji przestrzennej.

W szkole orientacja przestrzenna obowiązuje wszystkie dzieci niewidome od 6-7 klasy, a wśród dzieci słabowidzących tylko te, które potrzebują pomocy. Ma to związek z ilością godzin. Wiadomo, że dziecko niewidome potrzebuje ich więcej od słabowidzącego.

Jeśli chodzi o osoby niepełnosprawne, orientacja przestrzenna jest dedykowana wszystkim osobom z dysfunkcją narządu wzroku. W szkole, od zerówki aż do studium policealnego, obejmujemy opieką wszystkich uczniów. Natomiast to, jak szybko ktoś zrozumie orientację przestrzenną i jej się nauczy, to są już bardzo indywidualne sprawy. Wydaje mi się, że zawsze najtrudniejsza jest ta pierwsza trasa, jeśli chodzi o naukę – wyjście z Centrum, poza ośrodek, poza budynek. W naszym przypadku, w przypadku

szkoły, najtrudniejsza jest trasa do dworca, ponieważ jest to trasa, którą się zaczynamy uczyć. Zanim dojedzie się do dworca, trzeba trafić na przystanek, zapoznać się z trasą, nauczyć się dworca. Nieraz 3 lata nam zajmuje, żeby się nauczyć tej trasy. Nie jest to łatwe. Tutaj przede wszystkim najważniejsze jest bezpieczeństwo. Można się pewnych rzeczy nauczyć, ale jeśli nie będzie zachowane bezpieczeństwo, to nic to nie daje. Zasada, że wychodzę mając 2 nogi, 2 ręce i głowę obowiązuje i zakłada, że wrócimy z tym samym dobytkiem z powrotem do Centrum. Jeden potrzebuje bardzo dużo czasu, żeby się nauczyć, a inny w bardzo krótkim czasie ją opamiętuje. Tutaj nie można założyć, że kurs orientacji dla danego ucznia będzie trwał np. 3 miesiące. Nie ma szans. Bez względu na to czy człowiek jest osobą niewidomą czy słabowidzącą, ta sama trasa sprawia najróżniejsze problemy.

Inaczej rzecz się ma z osobami dorosłymi niewidomymi czy słabowidzącymi, które nie mają możliwości pobierania takiej nauki orientacji w szkołach. Te osoby korzystają z pomocy różnych fundacji działających na rzecz ON, różnych instytucji, np. PZN, gdzie ubiegają się o zajęcia z orientacji przestrzennej. Dostają one jakiś limit godzin. W jednych fundacjach potrafi to być 20 godzin. W innych trochę więcej, w innych mniej. To zależy od tego, jak jest napisany projekt, co on ma na celu. Ja uważam, że powinien być limit otwarty i przyznanych tyle godzin, ile osobie potrzeba. Bardzo fajna jest zasada działająca np. w FIRRR, że możemy starać się o orientację w ciągu np. 2-3 lat. W jednym roku potrzebuję nauczyć się dworca, więc staram się o orientację na naukę tego obszaru. Dostaję na to 20 godzin i uczę się dworca. W kolejnym stwierdzam, że potrzebuję czegoś innego i proszę o orientację na naukę innych tras, innego terenu. To jest sensowne, ale to dotyczy osób dorosłych. Dziecku w szkole staramy się jak najwięcej i jak najwcześniej wpoić, żeby opuszczając mury Centrum miało naprawdę duże bogactwo doświadczeń z zakresu orientacji przestrzennej. Nie zawsze przekłada się to na nowe trasy. Zamieszkam, np. na Ruczaju, gdzieś w bloku w środku, nie przy pierwszej linii ulicy. Muszę się nauczyć do tego



bloku trafić. Ja już umiem chodzić z laską, potrafię stosować pewne techniki, umiem słuchać, umiem dotykać, umiem interpretować cały ruch wokół mnie, ale ktoś musi ze mną przejść, żeby mi powiedzieć: tu będzie obniżenie, tu są 3 małe przecznice, a to są wjazdy na parkingi. Zajęcia z orientacji przestrzennej polegają na tym, żeby przejść trasę, opowiedzieć osobie, z którą idę, co się na niej znajduje i na jakie przeszkody trafia.

**SZ: Upredziłaś moje pytanie o osoby słabowidzące nie radzące sobie w terenie, czy mogą brać udział w takim kursie. Czy mogłabyś zatem opowiedzieć o tym, jak orientacja przestrzenna wygląda w ich przypadku?**

LZ: Orientacja przestrzenna dedykowana jest wszystkim osobom z dysfunkcją wzroku: niewidomym i słabowidzącym. Nie uważam, że osoba słabowidząca powinna być wykluczona z tego rodzaju zajęć. To, że nieraz nie posługuje się laską i czyta powiększony czarnodruk wcale nie znaczy, że wszystko bardzo dobrze widzi w oddaleniu, że pewne przedmioty i punkty orientacyjne, które mijamy na trasie prawidłowo interpretuje. Takim osobom orientacja jest bardzo potrzebna, gdyż poczuć się na tej trasie pewnie, bezpiecznie, nauczyć się jej tak, że mogą samodzielnie po niej chodzić. Nie muszą być prowadzone przez mamę, ciocię, itp. Dworzec, który, np. w Krakowie jest bardzo trudnym dworcem, potrafi być łatwym, bardziej zrozumiałym, jeżeli przejdzie się go z instruktorem orientacji przestrzennej. A propos dworców, bardzo fajną stronę stworzyli panowie Artur Słowik i Tomek Bilecki, a nazywa się tyflowiki. Zajmuje się ona opisywaniem przez osoby niewidome jak wyglądają miejsca, a szczególnie dworce w całej Polsce. Najtrudniejszym, jaki jest tam opisywany, jest dworzec krakowski. Nasz dworzec PKP jest kilkupoziomowy, jakby zawieszony, wciśnięty między Galerię Krakowską a dworzec PKS. Chyba tam jest 11 stron opisu tego dworca!

**SZ: Czy Kraków jest miastem „przyjaznym” dla osób niewidomych?**

LZ: Każde duże miasto, dobrze skomunikowane, jest przyjazne osobom niewidomym i słabowidzącym do życia, do pracy, do mieszkania. Po

prostu korzystając z fantastycznej komunikacji miejskiej nie muszę liczyć na busy, na prywatne samochody, na taksówki. Duże miasta są bardzo wygodnym miejscem do życia. Dochodzi do tego jeszcze fakt, że w dużym mieście o pracę będzie łatwiej. Następnie dostępność traktów dla osób niewidomych, odpowiednio ułożone chodniki z obniżeniami, pasy integracyjne, światła dźwiękowe, nagłaśnianie autobusów czy tramwajów, zapowiedzi jaka linia i dokąd jedzie, zapowiedzi w środku autobusu czy tramwaju, który teraz będzie przystanek, dostępność i skomunikowanie dworca z różnymi miejscami. To wszystko stanowi duży plus większych miast. Patrząc na Kraków myślę, że nie jest najlepiej dostosowanym miastem w Polsce. Jednak na pewno bardzo dużo się robi, aby było miejscem przyjaznym osobom niewidomym i słabowidzącym. Tabor komunikacyjny mamy pierwszorzędną. Niewiele trzeba, by był na najwyższym poziomie. Cały czas mamy jeszcze problem z zapowiedziami jaki autobus podjeżdża, natomiast 80% tramwajów ma zapowiedzi głosowe w środku. Boże, jaka to jest wygoda, jadę i myślę o niebieskich migdałach, a tu nagle komunikat „os. Kolorowe”! Nie muszę liczyć przystanków, zakrętów, czuwać cały czas nad przebiegiem trasy. Jeśli chodzi o chodniki i przejścia, dużym udogodnieniem są światła dźwiękowe, które są na dużych rondach i skrzyżowaniach. Co prawda wokół Plant nam je pozabierano ze względu na to, że jest lepsza przepustowość pojazdów i nie ma wtedy korków. Ruch jest tam jednak zminimalizowany, dostosowany do przechodniów. Jeżeli ktoś idzie z białą laską, to ludzie się zazwyczaj zatrzymują.

**SZ: Jakie ułatwienia albo utrudnienia dla tych osób występują w Krakowie?**

LZ: Podczas przygotowań do remontu, budowy czy przebudowy mają miejsce konsultacje z grupami osób niepełnosprawnych (np. wózkowicze czy niewidomi). Oczywiście nie zawsze się to udaje. Powinny być pasy integracyjne do pół metra – nieraz są węższe, bo przecież możemy przejść. Powinny być dobre obniżenia, żebyśmy poczuli, że wchodzimy w światło przejścia – nie zawsze są. Bardzo często jest tak, że chodnik jest równy z ulicą, nawet z laską nie wyczuję, że

jestem już na ulicy. Dwa centymetry krawężnika ratuje osobę niewidomą od tego, żeby stanąć na ulicy i czekać, aż się światła włączą.

Mówiąc o Krakowie, należy wspomnieć o dostępności do kultury dla osób niewidomych i słabowidzących. To m.in. nagłośnienia meczy piłkarskich, audiodeskrypcja w kinach, muzeach, teatrach. Organizując dla ogółu społeczności np. warsztaty czy wystawę, bierze się również pod uwagę osoby z dysfunkcją wzroku i dla nich również jest dedykowane dane wydarzenie kulturalne. To jest to bogactwo dużego miasta. Jestem niezmiernie wdzięczna, że żyjemy w tych czasach, kiedy to wszystko jest.

Nie sposób nie wspomnieć też o drodze królewskiej dedykowanej osobom niewidomym i słabowidzącym oraz osobom na wózkach, czyli makietach najważniejszych zabytków Krakowa. Począwszy od Placu Matejki, gdzie znajduje się Kościół św. Floriana, przez Bramę Floriańską, Sukiennice, itd. Co jakiś czas stoi makietka przedstawiająca dany zabytek, który stoi w okolicy. Idąc od makietki do makietki przechodzimy drogą królewską, aż do Wawelu. Na Wawelu jest w ogóle jedna z najpiękniejszych makiet, jaką gdziekolwiek na świecie spotkałam. Twórcą, rzeźbiarzem, który wykonał prototypy wszystkich makiet jest pan Karol Badyna, profesor Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Jest to zrobione z taką precyzją, dokładnością i wiedzą, że jestem pełna podziwu. Jeżeli ktokolwiek mówi, że w jego mieście są piękne makiety, to pytam czy jest odpowiednie nachylenie makiet, odniesienie, w którym miejscu danej makietki jestem, skala (jaka jest wielkość danego zabytku w stosunku do mnie) itd. U nas to wszystko jest. Marzy mi się jeszcze Kazimierz... Wiem, że są już wytyczone miejsca, gdzie można takie makiety postawić.

Jeśli chodzi o utrudnienia, to kiedyś zagrożeniem dla osób chodzących z laskami byli rowerzyści. Pędzili, pędzą zresztą do tej pory i jest ich coraz więcej na mieście. Jeżdżą bardzo szybko. Zmiana polegająca na tym, że część ulic jest dostępnych i przejezdnych dla rowerów, część chodników jest wydzielona dla rowerzystów,

sprawiła, że ten problem z rowerzystami nam się rozminął. Chociaż i tak twierdzę, że rowerzyści to jest grupa ludzi, która najmniej przestrzega przepisów ruchu drogowego. Światło zielone na ul. Tynieckiej dla przechodniów – samochód się zatrzyma, rower nie. Coraz mniej jednak się słyszy o zderzeniach z rowerami.

Inną bolesną sprawą są hulajnogi. Nie chodzi o te hulajnogi, gdy jedzie 2 czy 3 osoby na jednej hulajnodze lub gdy jedzie ona 50 km/h. Nie. Chodzi o te zaparkowane, porzucone, leżące w różnych miejscach, np. na chodnikach, przed przejściami podziemnymi. Ja mam setki zdjęć, gdzie ludzie potrafią zaparkować (a raczej zostawić) hulajnogi. Jest to problem, bo osoba idąca z laską nie spodziewa się, że na środku chodnika coś leży. O przewrócenie się naprawdę jest bardzo łatwo. W Gdańsku jest taka fajna reklama







promująca odstawianie hulajnóg, gdzie mówią: zjedź z drogi, postaw hulajnogę na boku, nie na środku, nie przy schodach, nie na przystanku autobusowym nie na środku. Od jesieni robimy co jakiś czas taką naprawdę dużą akcję „Zastanów się, gdzie zostawiasz hulajnogę”. Próbowaliśmy z Urzędem Miasta, próbowaliśmy z Radiem Kraków. Uważam, że jest to taka akcja, którą trzeba powtarzać i ciągle przypominać, biorąc pod uwagę, że hulajnóg przybywa. Tylko nie ma dla nich stacji bazowych, tak jak kiedyś odstawiało się rowery, a hulajnogę się porzuca gdzie bądź.

Wielkim utrudnieniem są dworce. Są to miejsca, które trudno jest zrozumieć i nauczyć się. Są ześpolone: dworzec PKP, Galeria Krakowska i dworzec PKS. Wszystkim swoim kursantom tłumaczę, że są to jakby 3 paczki zapalek, koło siebie ustawione, gdzie wzdłuż idzie wielki korytarz. To nie jest jeden wąski tunel, to są ogromne przestrzenie. Infrastruktura dworca PKP dla osób niewidomych nie jest dokończona. Napisy w brajlu na poręczach są tylko po jednej stronie. Na górze tego dworca pasy integracyjne są bardzo wąskie. Nie wiem, w które zejście wejść, bo nie ma odprowadzeń od ścieżki integracyjnej, biegnącej wzdłuż torów do konkretnych schodów.

Z kolei dworzec PKS jest wyspą, na którą trzeba wejść i dopiero z tej wyspy są odprowadzone stanowiska. Nie są one równoległe do siebie. M.in. z tych względów jest to też bardzo trudny dworzec. Natomiast dworzec PKS w Krakowie ma świetną kadrę ochroniarzy. Oni, jak widzą człowieka z białą laską, już pędzą i pytają w czym mogą pomóc. Naprawdę wielki szacunek dla tych ludzi.

### **SZ: Od czego zaczynasz pracę z osobą niewidomą?**

LZ: Są dwa rodzaje osób potrzebujących orientacji przestrzennej: osoba, która utraciła wzrok albo osoba niewidoma, która mieszka w danym miejscu i próbuje nauczyć się jakichś tras. Często jest tak, że zanim instruktor orientacji zacznie z nią pracować, ta osoba powinna mieć spotkania/warsztaty z psychologiem i problem niepełnosprawności powinien zostać omówiony, przepracowany i wyprowadzony. Trudno jest osobie, która traci wzrok dać laskę do ręki i mówić np. „Słuchaj, będzie dobrze, ta laska Ci pomoże”. Laskę odbiera ona wtedy jako kolejne dobitcie się tym, że jest osobą niewidomą czy traci wzrok. „Widzą mnie wszyscy, sąsiedzi, bo idę z białą laską, a dotąd chodziłem bez.” Dla mnie bardzo ważne jest tutaj wejście psychologa. Dopiero jeśli psycholog jest z tą osobą, przeanalizują, omówią problem utraty/tracenia wzroku. Dopiero wtedy mogę wejść, może nie tyle z laską, co również z osobą. Uważam, że nauczyciel orientacji przestrzennej, oprócz tego, że jest aniołem stróżem (to jest najważniejsze), powinien być dobrym pedagogiem, dobrym psychologiem, mieć elementy matki, przyjaciółki, koleżanki, opiekunki, znajomej. Powinno to być wszystko razem złączone. Dopiero wtedy praca z osobą, która traci wzrok, przynosi efekty. Osoba wchodząca na orientację ma dostać skrzydeł u ramion, nie może być zdołowana, załamana, że musi wziąć laskę do ręki. Ona ją bierze z radością, weźmie i będzie z nią szła. Tak powinno być. Bardzo często jest problem z psychologiem dedykowanym osobom niewidomym i słabowidzącym. Szkolimy psychologów różnych, ale bardzo mało jest psychologów dedykowanych konkretnej niepełnosprawności. Trudno trafić na





takiego specjalistę, żeby potrafił wytłumaczyć osobie niewidomej/słabowidzącej, że utrata/tracenie wzroku to nie jest koniec świata, koniec życia, to jest dopiero początek czegoś nowego, czego musimy razem doświadczyć, ale pomocą w tym doświadczeniu będzie instruktor orientacji. Ja jestem tym przewodnikiem, który otwory drzwi, ale przepuszczę tę osobą z laską jako pierwszą. Ona ma iść, ja będę za nią podążać krok w krok, będę jej podpowiadać jak ma żyć, być, zachować się, ale to osoba z laską ma iść do przodu i walczyć o siebie.

Przypomniała mi się pani Basia, która jest osobą starszą i straciła wzrok w późnym wieku. Po turnusie rehabilitacyjnym, na który początkowo bardzo nie chciała jechać, niesamowicie się zmieniła. Podjęła studia z psychologii. Śmiałam się, że mi ją podmienili. Zaczęła postrzegać rzeczy, które do tej pory z racji utraty wzroku uznawała za niemożliwe, jako całkiem realne do wykonania. Mówiła mi np. „Pani Lucyno, ja pływałam na tym turnusie!”. Niesamowite, a to tylko wpływ jednego turnusu.



Wracając do głównego wątku. Jeśli jest to osoba, która traci/utraciła wzrok, to oczywiście zaczynamy od najbliższej okolicy. Od zamykania drzwi, trafienia kluczem do zamka czy obsługi windy. Osoby dorosłe same decydują o tym, dokąd chcą iść, czego chcą się nauczyć, które trasy przećwiczyć. Inaczej jest z dziećmi, bo ja im narzucam dane trasy. Narzucam im przede wszystkim dworzec, bo jest to taki punkt przesiadkowy do domu, koleżanki, itp. Czasem ktoś zaczyna orientację od tego, żeby dojść do kościoła, jest to duża motywacja, by tam trafić, ustawić się. Uczymy się oczywiście stopniowo, bo osoba niepełnosprawna musi bardzo dużo rzeczy zapamiętać. Bardzo fajnie, gdy kurs orientacji trwa cały rok i przechodzimy wszystkie pory roku. Wiosna – inne zapachy, chodniki, akustyka, lato – bardziej sucho, czujemy cień, promienie słońca na twarzy, jesień – liście, ślisko, brunatny zapach (jak to kiedyś określił mój uczeń), zima – trudno się z laską chodzi, błoto pośniegowe, ciężko wyczuć, gdzie jest chodnik, a gdzie się zaczyna ulica.

### **SZ: Kto szczególnie zapadł Ci w pamięć?**

LZ: Każdy, z kim pracowałam wzbudza moje wspomnienia. Na pewno wspaniała jest Kasia. Jest ona osobą głuchoniewidomą. Pamiętam, jak uczyłyśmy się z Kasią trasy na św. Jana – była tam siedziba Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym. Po drodze mija się Hotel Francuski. Śmiałyśmy się często, że ma trzy wejścia, że renta Kasi nie starczy na jedną noc. Zawsze sobie o tym hotelu opowiadałyśmy. Opowiadając o danym punkcie orientacyjnym, człowiek je zapamiętuje. Pewnej soboty dostaję telefon od Kasi, która mówi: „Czy Pani wie gdzie ja byłam? Pani Lucyno, ja dzisiaj byłam na kawie w Hotelu Francuskim. Pani mi mówiła, że są 3 wejścia, przyszedłam za wcześnie na spotkanie na św. Jana i pomyślałam, że czekając napiję się kawy. Pan tam pracujący bardzo mi pomógł, od razu się mną zajął. Potem wyprowadził mnie na ul. św. Jana.” Ja się popłakałam, Boże, ta moja praca, te ileś lat, Kasia trafiła, miała odwagę, weszła. Skrzydła u ramion mi urosły.

Kiedys pewien Tomek fajnie mnie podsumował. „Jak przyszłaś na początku i mówiłaś, że będziemy sobie chodzić tu i tu, i będziemy sobie radzić z tym i z tym, nie wierzyłem, że cokolwiek się nauczę.” Po roku zajęć z orientacji Tomek śmiga po Krakowie. Nie uwierzyłbym – mówi.

Tomek opowiadał, że jechał z białą laską autobusem i pewna pani bardzo dziwiła się, że chodzi o jednej lasce. Rozmawiali. Dopiero po jakimś czasie okazało się, że myśląc o kiju nie miała na myśli laski, a kij do nordic walking. – Mam białe kije i bardzo często ludzie ustępowali mi miejsca w autobusie, a ja się oburzałam, że nie jestem jeszcze taka stara. Już teraz rozumiem – mówiła. Mielśmy ubaw.

**SZ: Co jest dla uczniów najtrudniejsze w nauce poruszania się po mieście?**

LZ: Każdy ma inaczej. Dla jednego chodniki są najgorsze. Każdy inaczej odczuwa trudne miejsca w Krakowie. Ja nie lubię wąskich schodów w dół do jakichś małych sklepików przy kamienicach, gdzie często brakuje poręczy. Sądzę też, że duże ronda, np. Mogiłskie, Grzegórzeckie, Grunwaldzkie są ogromnym wyzwaniem dla moich uczniów.

**SZ: Co w pracy najbardziej lubisz?**

LZ: Chyba wszystko (śmiech). Lubię chodzić, wędrować, poznawać, douczać się. Każdy, kto jest na mojej drodze, czegoś mnie uczy. Słucham tego, co mówi osoba z laską. Lubię zapytać, która trasę wybrałaby. Pod słuchuję, co opowiadają mi inne osoby niewidome i potem, gdy kogoś uczę, mówię, że osoby, które znam, chodzą tak i tak. Może spróbujemy?

**SZ: Czy to prawda czy mit, że osoby niewidome mają wyostre inne zmysły? Moim zdaniem to kwestia praktykowania, a nie z góry nadana cecha.**

LZ: Osoby widzące mają dominujący wzrok, a osoby niewidome słuch, ale nie jest tak, że nad tym słuchem nie trzeba pracować. Uczymy się słuchać od samego początku. Osoby niewidome muszą interpretować dźwięki. Dźwięków koło nas są setki. Każdy dźwięk trzeba opowiedzieć,

wtedy buduje się doświadczenie słuchowe. Podobnie jest z dotykiem i węchem. Trzeba nad tym pracować latami.

**SZ: Czy jest coś, czym szczególnie imponują ci Twoi uczniowie?**

LZ: Jestem pełna podziwu dla nich. Pamiętam Karinę. Gdy były duże mrozy kilka lat temu, gdzie przez chyba 6 tygodni było ok. –15 stopni. Namówiła mnie na orientację. Szłyśmy wałami w stronę Mostu Dębnickiego do końca wałów. Magle ona mówi: „Wracamy, szczerka mi zamrzła” (śmiech). Mimo wszystko chciała spróbować nawet w takich warunkach pogodowych uczestniczyć w orientacji. Podziwiam za wytrwałość, za to, że potrafią 3 lata uczyć się trasy na dworzec i że mają podejście – ja muszę zrobić wszystko, żeby się nauczyć. Że chcą, pomimo, że jest trudno, będą dążyć, żeby się nauczyć. W deszczu, śniegu, we mgle. Podziwiam też za odwagę, że pomimo tego, że wiedzą, że są narażeni na większe niebezpieczeństwo, nie boją się wziąć laski, wyjść, zapytać, pojechać. Każdy opowiada wtedy o adrenalinie, o ciarkach, o przeżyciach, o stresie. Mój telefon zawsze jest dostępny dla moich uczniów. Pamiętam telefon od Patryka – chłopaka słabowidzącego (pierwszy raz jechał na dworzec). Wysiadł po 5 przystankach i okazało się, że to nie to miejsce. Ktoś mu źle odczytał numer autobusu (nauka, żeby w autobusie zapytać po raz drugi o numer). Byłam wtedy jego nawigatorem. Takie sytuacje też się zdarzają. Podziwiam ich również za zaufanie, jakim darzą nauczyciela orientacji. Wierzą, że ja powiem, że będzie dobrze, że się tego nauczymy. Pomimo, że 100 razy przejdiesz przez bezpłodniki i gro-mojajce. Nie wiem czy wiesz co to? To, w slangu osób niewidomych, są słupki na przejściach dla pieszych, żeby samochody nie wjechały na chodnik. Generalnie ja ich podziwiam, że oni mi wierzą, pomimo że wyczyścimy stojące samochody, złożymy 100 lusterek czy przeprosimy 100 słupków, bo nie wiadomo, w kogo uderzyliśmy, więc trzeba przeprosić. Pomimo, że 199 razy wrąbię się w kosz. Wierzą, że damy sobie radę. Gdyby nie było tej wiary, nie byłoby efektów.

**SZ: Dziękuję Ci serdecznie za tę rozmowę.**

# Nowe techniki, nie tylko elektroniczne

Więcej możliwości dla osób niewidomych

Agnieszka Grądzka-Wadych



Czy zdjęcie USG, na przykład oczekiwanego dziecka, może być dostępne zmysłowo dla niewidzących? Tak!

## Niewidoma mama

Tatiana Guerra straciła wzrok kiedy miała 17 lat. Jako 30-latką zaszła w ciążę i bardzo pragnęła zobaczyć swoje nienarodzone maleństwo. Z pomocą przyszedł jej pomysłowy lekarz. Podłączył ultrasonograf (dzięki któremu można zbadać wnętrze człowieka) do drukarki 3D i wydrukował trójwymiarowe zdjęcie synka Tatiany. Mama nie była w stanie ukryć swojej radości i wielkiego wzruszenia! Mogła dotknąć wypukłości wydruku, na przykład części obrazującej twarz dziecka.

Wynalezienie drukarek 3D otworzyło dużo nowych możliwości. Osobom niewidomym umożliwiło to „zobaczenie” wielu rzeczy, do tej pory dla nich niedostępnych.

## Niewidzący tata

Pierwsze spotkanie z jeszcze nienarodzonym dzieckiem to niezapomniany moment dla każdego z rodziców, także dla ojców. Za pomocą obrazu USG można zobaczyć ruchy potomka, części ciała. W przypadku 26-letniego Nathana Edge’a chwila ta wyglądała nieco inaczej niż jest zazwyczaj.

Mężczyzna spodziewając się pierwszego dziecka, bardzo chciał zobaczyć maleństwo, jednak jest niewidomy...

## Nitka, igła i życzliwość przyniosły radość

Nathan zaczął tracić wzrok w wieku 6 lat. Całkowicie przestał widzieć gdy miał 7 lat. W ważnym dla niego momencie, kiedy oczekiwał synka, otrzymał jednak wyjątkowy, wzruszający prezent, dzięki któremu w dużym stopniu spełnił swoje marzenie, by dziecko zobaczyć.

– Kiedy wróciliśmy z badania do domu, pokazaliśmy zdjęcie USG naszej rodzinie. Wszyscy byli podekscytowani pierwszym spotkaniem z maluchem – tłumaczył mężczyzna w rozmowie z magazynem „Today”. – Bycie niewidomym rzadko mnie przygnębia, bardzo dobrze sobie z tym radzę. Nagle dotarło do mnie jednak, że nigdy nie będę mógł zobaczyć tego skanu.

Nathan czuł się w pewien sposób wykluczony z celebrowania wspianego momentu. Odczuwał smutek. Próbował nawet wyobrazić sobie syna na podstawie opisów innych ludzi.

Z czasem pojawiło się jednak rozwiązanie. Na jednym z wydarzeń poznał Deb Fisher – lokalną trenerkę psów. To właśnie ona złożyła mu propozycję przygotowania bezcennego daru – haftowanego obrazu USG! Jej pragnieniem było, by Nathan mógł dotknąć skan opuszkami palców i „poczuć” synka.

– Nie mogłam uwierzyć, że ktoś mógł być tak miły dla nas i troskliwy – powiedziała Emma, mama dziecka.



## Duże poświęcenie znajomej

Deb musiała wykonać sporo ciężkiej pracy. – Było dużo zszywania oraz rozszywania – przyznała. Skonsultowała się nawet z położną i opowiedziała o pomysłach. Zależało jej, by pracę wykonać z należytą starannością i wyróżnić części ciała maleństwa. Trzy tygodnie starań i udało się osiągnąć znakomity efekt, mimo, że kobieta nigdy nie zajmowała się wyszywaniem!

– Deb powiedziała, że chciałaby wyhaftować wszystkie skany naszego dziecka, aby umożliwić Nathanowi doświadczanie radości z rozwoju chłopca, z tego, że on stale rośnie – tłumaczyła w wywiadzie wzruszona Emma.

## Historia, która daje nadzieję

Dumny ojciec podzielił się swoim szczęściem z internautami. „Jakie to niesamowite. Otrzymałem dziś tę niezwykłą niespodziankę... Jest to haftowana, dotykowa wersja skanu naszego 12-tygodniowego dziecka, więc po raz pierwszy jako niewidomy tata jestem w stanie zbudować obraz naszego dziecka za pomocą dotyku. Nie mogę nawet opisać, jakie to niesamowite” – przedstawił na Twitterze Nathan.

Mężczyzna udostępnił wyjątkowe zdjęcie wyszywanego obrazu i został wręcz zasypywany wiadomościami oraz komentarzami użytkowników sieci z całego świata.

„Niesamowite! To doskonała pamiątka dla dziecka, gdy dorośnie” – napisała jedna z internautek. Nathan przyznaje, że dostał również wiele wiadomości od osób niewidomych. Jego wpis dał im nadzieję, że dzięki twórczym rozwiązaniom i oni będą mogli „zobaczyć” swoje dzieci.



“**Bycie niewidomym rzadko mnie przygnębia, bardzo dobrze sobie z tym radziłem. Nagle dotarło do mnie jednak, że nigdy nie będę mógł zobaczyć tego skanu.**

Przekonujemy się też w tym przypadku, że rozwiązania poprawiające komfort życia osób niewidomych nie zawsze muszą być szczytem osiągnięć techniki.

Katolicki Portal Aleteia, gdzie również przedstawiono tę historię, podaje w prezentacji multimedialnej, że w Biblii stworzenie człowieka przez Boga bywa opisywane jako tkanie, na przykład w Psalmie 139 o tytule: Bóg wszystko przenika. Przytaczam 15 i 16 wers tego psalmu:

*<sup>15</sup> nie tajna Ci moja istota,  
kiedy w ukryciu powstawałem,  
utkany w głębi ziemi.*

*<sup>16</sup> Oczy Twoje widziały me czyny  
i wszystkie są spisane w Twej księdze;  
dni określone zostały,  
choć żaden z nich [jeszcze] nie nastął.*

W prezentacji wytłumaczone zostało użyte w Piśmie Świętym hebrajskie słowo „raqam” – oznacza ono tkanie kolorowymi nićmi.

Artykuł i zdjęcia powiązane są z:

- profilami Twitter przedstawiającymi opisane osoby
- Pismem Świętym Starego i Nowego Testamentu (Biblią Tysiąclecia)
- prezentacją multimedialną na portalu Aleteia i tekstami na tym portalu: redakcja – Dzięki drukarce 3D niewidoma kobieta „zobaczyła” swoje nienarodzone dziecko; Anna Gębal-ska-Berekets – Haftowane USG. Dzięki niemu ten niewidomy tata mógł „zobaczyć” swoje dziecko!

Felieton skrajnie subiektywny

# Witaj maj...

Elżbieta Gutowska-Skowron

**Ilekoć każdego roku, 2 maja, wywieszam flagę na swoim domu, myślę o tym jak odruchowa jest to czynność i jaką radość czuję za każdym razem, gdy powiewa ona na wietrze. Zwykle też rzucam okiem w głąb mojej uliczki i stwierdzam, że poza dwójką najbliższych sąsiadów, nikt biało-czerwonej nie wywiesił. Nie ukrywam, że napawa mnie to smutkiem.**

Mój smutek jest spowodowany refleksją nad wyzuciem Polaków z ich korzeni, nad nieznajomością historii własnego kraju, nad brakiem patriotyzmu lub nad patriotyzmem pojmowanym w sposób okazjonalny, np. wyłącznie z racji zwycięstw polskich sportowców. Nie neguję faktu, że taki patriotyzm jest także cenny, ale jednak chyba jest zbyt płytki. Przyjmuję do wiadomości, że okres minionego komunizmu nauczył Polaków traktowania własnego państwa jako bytu wrogiego i obcego, a czas obecny uczy młodych Polaków, że państwa narodowe są wartością powoli obumierającą, bowiem liczy się jedynie wielka, europejska rodzina.

Moje doświadczenia są skrajnie inne. Polska była dla mnie zawsze wielką wartością. Zarówno w dzieciństwie i wczesnej młodości, które miały w okresie komunizmu i podległości ZSRR, jak i dziś. Mam silną świadomość własnych korzeni i poczucie, że moje miejsce na Ziemi jest tu, na dobre i na złe. Mam też wrażenie, że takie odczuwanie patriotyzmu, jako kategorii bardzo szerokiej, wynosi się z domu. Paradoksalnie, doświadczenia mojej rodziny były bardzo trudne i wymagające. Po takich doświadczeniach, śmiało mogłam się obrazić na swoją ojczyznę, ale tak się nie stało. Moi rodzice i ich przodkowie wywodzą się z wielonarodowego i wielokulturowego tygla. W moich żyłach płynie krew antenatów





**Polska była dla mnie zawsze wielką wartością. Zarówno w dzieciństwie i wczesnej młodości, które miały w okresie komunizmu i podległości ZSRR, jak i dziś. Mam silną świadomość własnych korzeni i poczucie, że moje miejsce na Ziemi jest tu, na dobre i na złe. Mam też wrażenie, że takie odczuwanie patriotyzmu, jako kategorii bardzo szerokiej, wynosi się z domu. Paradoksalnie, doświadczenia mojej rodziny były bardzo trudne i wymagające. Po takich doświadczeniach, śmiało mogłam się obrazić na swoją ojczyznę, ale tak się nie stało.**

Mój dziadek ze strony ojca i jego brat zmarli w transporcie podczas masowych, sowieckich zsyłek Polaków z terenów Kresów Wschodnich, w latach 40. XX wieku. Ich zwłoki zostały wyrzucone z pociągu na nieznaną stacji i zakopane gdzieś obok kolejowego nasypu. Miejsca ich pochówku nie udało mi się ustalić, choć poczyniłam w tym kierunku wiele starań.

z Kresów Wschodnich, z terenów dzisiejszej Białorusi i Litwy, a także krew spolszczonych Niemców z niegdysiejszych Inflant. Jedno z odgałęzień rodu miało przodków tatarskich. Antenaci moich rodziców walczyli w powstaniach styczniowym i listopadowym. Po powstaniach ich majątki zostały skonfiskowane. Herbowa rodzina ojca straciła wszystko, łącznie z sygnetem do pieczętowania listów. Szlachecka, zagrodowa rodzina mojej matki utraciła po powstaniach rozległe ziemie.

II wojna światowa przyniosła kolejne, niezwykle trudne doświadczenia. Matka, 21-letnia wówczas łączniczka Armii Krajowej w litewskim dziś Wilnie i w okręgu wileńskim, w roku 1944 została osądzona przez sowieckie NKWD i skazana na dziesięć lat syberyjskich łagrów. Podczas, gdy świat cieszył się wolnością i końcem wojny, ona odbywała karę. Odbyła ją całą, mimo starań rodziny o wcześniejsze uwolnienie. Przeszła piekło trzaskających mrozów, głodu, insektów i ciężkiej pracy. Ojciec, także żołnierz Armii Krajowej, trafił do obozu w ukraińskim Donbasie, skąd po dwóch latach udało mu się zbiec. Po przedostaniu się do Polski podjął konspiracyjną działalność, za którą trafił na pięć lat do więzienia we Wronkach.

Mam to szczęście, że los dał mi mądrych rodziców, którzy nauczyli mnie, że nienawiść jest uczuciem brzydkim, że nie należy jej czuć nawet w stosunku do ludzi, którzy zrobili mi krzywdę. Nauczyli mnie wybaczenia, sami wybaczyli swoim oprawcom i to właśnie było dla mnie rodzajem spektakularnej nauki. Nauczyli mnie ponadto czegoś bezcennego – miłości do ojczyzny. Miłości bezwarunkowej, nieoglądającej się na jej kondycję czy na systemy polityczne nią rządzące.

Dlatego, jak zawsze, tak i dziś czuję dumę, kiedy wiem biało-czerwoną flagę na swoim domu. Czuję dumę, kiedy widzę wyprężonych, maszerujących podczas defilady żołnierzy, kiedy słyszę polski hymn. Taką samą dumę i radość czuję patrząc na falujące pola zbóż, na kołyszące się na wietrze drzewa polskich lasów, na majestatyczne góry, na błękitne jeziora i na spienione morze. I w najmniejszym stopniu nie przeszkadza mi w tym poczucie fakt, że jestem produktem kulturowego i narodowego tygla. Jestem Polką i przynależę do tego jedyne go w swoim rodzaju, biało-czerwonego skrawka Ziemi.



# Rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością – czy można się do niego przygotować?

Wywiad z Panią Katarzyną Olszewską – fizjoterapeutką.



**PR: Pani Katarzyno, koordynuje Pani projekt, w ramach którego powstała pierwsza w Polsce Szkoła Rodzenia dla Osób z Niepełnosprawnością (OzN). Proszę przybliżyć naszym czytelnikom ten temat.**

KO: Wrocławska Szkoła Rodzenia dla Osób z Niepełnosprawnością powstała z inicjatywy Fundacji „Potrafię Pomóc”, przy współpracy z Prezydentem Wrocławia oraz Wydziałem Zdrowia. Jest to program pilotażowy, który finansowany jest przez Urząd Miasta Wrocławia. Od czerwca do końca grudnia 2020 roku odbywały się zajęcia dla mieszkanek Wrocławia. Wsparcie polegało głównie na organizacji zindywidualizowanych i kompleksowych zajęć dla osób z niepełnosprawnością oraz ich partnerów, opiekunów, osób towarzyszących. Specjaliści, którzy zostali zatrudnieni, to: pediatra, ginekolog, położna, psycholog, fizjoterapeuta, seksuolog. Zajęcia odbywały się raz, dwa razy w tygodniu. Ze względu na sytuację epidemiczną większość zajęć odbyła się on-line. Były to konsultacje teoretyczne oraz praktyczne, oparte o wiedzę terapeutyczną oraz medyczną. Dla każdej osoby było przeznaczone wyjściowo 15 godzin, jednak liczba ta była

na bieżąco modyfikowana, aby każda osoba mogła skorzystać z odpowiedniej ilości godzin wsparcia. Bardzo ważną informacją jest fakt, że wrocławska szkoła rodzenia powstała nie tylko dla kobiet, które już są w ciąży, ale dla tych, które dopiero planują macierzyństwo.

**PR: Skąd pomysł na taką szkołę rodzenia?**

KO: Pomysł narodził się z potrzeby tego typu inicjatywy. Potrzeby takie były zgłaszane przez zainteresowanych oraz tych, którzy działają na rzecz osób z niepełnosprawnościami we Wrocławiu. Są przecież rodzice z niepełnosprawnością, ale nie ma szkół rodzenia, w których mogliby otrzymać kompleksowe wsparcie z uwzględnieniem posiadanej przez nich niepełnosprawności. Brak jest również dostosowań przestrzeni architektonicznej w ogólnodostępnych szkołach rodzenia. Potrzeby rodziców z niepełnosprawnością są często pomijane. Osoby te spotykają się z odrzuceniem, często zastanawiają się, czy w ogóle mogą być rodzicami. Mierzą się z własnymi barierami psychicznymi, z mentalnością społeczeństwa.

**PR: Wspominała Pani, że podchodzą Państwo indywidualnie do każdej osoby, która zechce skorzystać z usług wrocławskiej szkoły rodzenia. Co jeszcze odróżnia ją od innych, ogólnodostępnych na rynku?**

KO: To z pewnością czas poświęcony dla każdej osoby oraz specjaliści, którzy są merytorycznie przygotowani do pracy z osobami z niepełnosprawnością, a także prowadzenie warsztatów edukacyjnych, które dają przestrzeń do zastanowienia się nad ewentualnymi przeszkodami w rodzicielstwie. W standardowych szkołach



**Są przecież rodzice z niepełnosprawnością, ale nie ma szkół rodzenia, w których mogliby otrzymać kompleksowe wsparcie z uwzględnieniem posiadanej przez nich niepełnosprawności.**

rodzenia zajęcia prowadzone są w grupach i nie da się aż tak dużo czasu poświęcić osobie z niepełnosprawnością jak w naszej szkole, a jest to ogromnie ważne i potrzebne. Wsparcie psychologiczne to kolejny ważny aspekt w procesie stawiania się rodzicem z niepełnosprawnością. Ponadto szkoła jest nie tylko dla kobiet, które są już w ciąży, ale też dla osób/par, które dopiero to rozważają, chciałyby sprawdzić z czym wiąże się rodzicielstwo i przekonać się, czy są na to gotowe.

**PR: Kobiety z jakimi niepełnosprawnościami mogły się zgłaszać?**

KO: Wrocławska szkoła rodzenia jest kierowana do osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami: wzroku, słuchu, narządu ruchu, z chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, stwardnieniem rozsianym, z niepełnosprawnością intelektualną stopnia lekkiego.

**PR: Jak wygląda obecnie działalność wrocławskiej szkoły rodzenia? Czy udało się zrealizować plany związane z rozszerzeniem działalności szkoły o wsparcie dla panów z niepełnosprawnością, którzy chcieliby zostać rodzicami lub nimi już są?**

KO: Obecnie rozszerzamy działalność w zakresie tematyki. Udało się uzyskać w ofercie zajęcia, na które mogą zgłaszać się panowie, którzy mają jakiś rodzaj niepełnosprawności, chcieliby być ojcami, albo oczekują na ten moment. Ponadto rozszerzyliśmy w projekcie wsparcie o te poporodowe. Do zespołu specjalistów dołączył Terapeuta Zajęciowy i Szkoleniowiec z zakresu pierwszej pomocy.

**PR: Czy mieli Państwo informacje zwrotne od osób z niepełnosprawnością lub od ich bliskich, dotyczące szkoły rodzenia?**

KO: Tak, pojawiało się wiele głosów, że edukowanie personelu medycznego w zakresie funkcjonowania osób z niepełnosprawnością jest niezwykle ważne. Często uczestnicy zgłaszali obawy związane z kontaktem z wyspecjalizowanym personelem, który niejednokrotnie nie wie jak zachować się w towarzystwie niepełnosprawnej osoby. Uczestnicy naszej szkoły uzyskują informacje o tym, gdzie warto się zgłosić, gdzie znajdą odpowiedni personel. To daje ogromne poczucie bezpieczeństwa i znacząco obniża poziom lęku. Również rozmowy z psychologiem, który pomaga „poukładać w głowie” są dla nich bardzo ważne. Po porodzie natomiast zgłaszali potrzeby obecności osoby, która pomoże wcielić w życie wiedzę uzyskaną na zajęciach, a także pomoże w konkretnych sytuacjach. Będzie takim asystentem rodziny. Np. pani z połowicznym porażeniem martwiła się, jak sobie poradzi z prowadzeniem wózka odprowadzając starsze dziecko do przedszkola.

**PR: Czy kadra została wcześniej przeszkolona w zakresie kontaktu z osobami z niepełnosprawnością? Jak wyglądała rekrutacja kadry? Przypuszczam, że nie byli to ludzie przypadkowi.**

KO: W ramach tworzenia Centrum Diagnostycznego Chorób Rzadkich cały czas poszukujemy osób, które mają kontakt z osobami z niepełnosprawnością, a także zwracamy uwagę na podejście do drugiego człowieka. Niestety podczas edukacji jest niewiele możliwości aby zgłębić tę wiedzę, nie ma jednego, uniwersalnego sposobu na prawidłową komunikację z osobą z niepełnosprawnością. Na kierunkach medycznych często nie ma na to czasu. Dla nas przy przeprowadzaniu rekrutacji ważne było przede wszystkim to, aby osoba pracująca w szkole rodzenia traktowała osoby z niepełnosprawnością „normalnie”, posiadała przeświadczenie, że ciąża kobiety niepełnosprawnej niewiele różni się od ciąży zdrowej kobiety. Oczywiście związana jest z pewnymi ograniczeniami, o których należy otwarcie z kobietą/parą porozmawiać.



Jako koordynator projektu starałam się przekazać personelowi najważniejsze wskazówki, które były pomocne w tym pierwszym kontakcie. Niezwykle ważne jest to, że w naszej szkole rodzenia, przed każdymi zajęciami wysyłamy informacje o uczestniku, o jego niepełnosprawności, do osoby prowadzącej zajęcia po to, aby mogła się ona dobrze przygotować.

**PR: Czy jakieś sytuacje były dla Państwa zaskoczeniem? Na co nie byli Państwo przygotowani?**

KO: Raczej nie, gdyż specjaliści prowadzący zajęcia, jak już wspomniałam, dostają informacje o uczestnikach wcześniej, właśnie po to, aby nic ich nie zaskoczyło. Ponadto koordynator przeprowadza z każdym uczestnikiem wywiad, w którym pyta o oczekiwania, ograniczenia, możliwości. Jedynym zaskoczeniem są problemy techniczne, które w obecnej sytuacji pandemicznej niestety się pojawiają.

**PR: Czy podczas rekrutacji uczestnicy chętnie do się Państwa zgłaszali?**

KO: Problem z rekrutacją był związany z sytuacją pandemii w kraju i z ograniczonymi kanałami, którymi mogliśmy docierać do potencjalnych uczestników. Musieliśmy się skupić na przekazie on-line. Poczta pantoflowa też działała. Mieliśmy nawet telefony z innych województw z zapytaniem, dlaczego tam nie działa taka szkoła. Ograniczeniem w rekrutacji były również ramy terytorialne, gdyż uczestnikami mogły być tylko osoby z Wrocławia, a było duże zainteresowanie z gmin ościennych.

**PR: Jak dużo osób do tej pory skorzystało z Państwa oferty?**

KO: Do tej pory skorzystało 15 osób. Aktualnie rozpoczęły się zapisy do kolejnej edycji, która bez promocji cieszy się już powodzeniem.

**PR: Jakie najczęściej obawy były zgłaszane przez uczestniczki?**

KO: Kobiety z niepełnosprawnością najczęściej miały wątpliwości, czy po porodzie odpowiedni personel będzie umiał im pomóc, czy zostaną potraktowane z godnością, czy ich

niepełnosprawność tego nie zaburzy. Czy inni ich nie skrytykują za to, że chcą być rodzicami. Była w naszej szkole para osób niewidomych, która od lekarza dostała burę za to, że zdecydowali się na macierzyństwo. Pani doktor powiedziała im, że są nieodpowiedzialni. Takie sytuacje niestety jeszcze się zdarzają. Panie obawiają się również czy poradzą sobie z opieką tuż po porodzie: pani z dysfunkcją słuchu zastanawia się czy usłyszy płacz swojego dziecka, osoba bez ręki zastanawia się czy poradzi sobie z noszeniem dziecka. Na szczęście jest coraz więcej rozwiązań ułatwiających wykonywanie różnych czynności, tak że wiele z tych obaw podczas zajęć jest niwelowanych, gdyż specjaliści pokazują dostępne rozwiązania. Oczywiście my nie promujemy rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością „na siłę”, ale dajemy wsparcie edukacyjne, uświadamiamy te osoby też z czym to się wiąże. To jest jeden z ważniejszych celów. Często np. osoby z niepełnosprawnością intelektualną po prostu nie zdają sobie sprawy jakie konsekwencje niesie za sobą współżycie. Nie mają wyobrażenia o co w tym wszystkim chodzi, co to znaczy opieka nad dzieckiem. My robimy wszystko, żeby każdego chętnego wyedukować, porozmawiać, pomóc w decyzji lub w odnalezieniu się w już zastanej sytuacji oczekiwania na dziecko.

**PR: Czy jest jeszcze coś, co chciałaby Pani przekazać naszym czytelnikom? Czymś się podzielić?**

KO: Tak. Chciałabym, aby w tym artykule zabrzmiało jak ważna jest edukacja pełnosprawnej części społeczeństwa o możliwościach osób z różnymi niepełnosprawnościami. Osoby z niepełnosprawnością mogą być odpowiedzialnymi, świadomymi, równie dobrymi rodzicami jak osoby pełnosprawne. Należy łączyć te dwa środowiska i wzajemnie się edukować już od najmłodszych lat oraz na każdego patrzeć indywidualnie, jak na osobę mającą te same prawa, uczucia, tylko czasami niektórzy z nas potrzebują dostosowań otoczenia. Niewielkie kroki, a mogą wiele dać.

**PR: Bardzo dziękuję za rozmowę.**



# Niewidomi rodzice – ich codzienność, troski i radości

Radostaw Nowicki

Niewidomi ludzie są tacy sami jak pełnosprawni – studiują, pracują, mają swoje hobby, realizują się w różnych dziedzinach życia, a nawet wychowują dzieci. Przykładem tego są Sandra Tworkowska i Witold Strugała – niewidomi rodzice Ksawerego i Laury. – Nie chciałam mieć dzieci. Byłam bardziej nastawiona na realizację siebie i własny rozwój niż na to, żeby spędzać z nimi mnóstwo czasu. Zresztą, jak poznałam Witka, to on też nie chciał mieć dzieci. Ale po pewnym czasie stwierdziliśmy, że fajnie byłoby jakby na świecie pojawił się ktoś jeszcze, z kim możemy podzielić się tą relacją, która jest między nami – opowiada w rozmowie z Helpem Sandra Tworkowska.

**Radostaw Nowicki: Jest pani osobą niewidomą. Jak zatem przebiegała pani rehabilitacja społeczna? Łatwo było pani wejść w świat ludzi widzących?**

Sandra Tworkowska: Najpierw skończyłam szkołę dla osób niewidomych i słabowidzących we Wrocławiu. Następnie poszłam na studia, dlatego że chciałam się dalej rozwijać. Na początku ich kierunek nie był dla mnie istotny, ale liczyło się to, aby nie utknąć w domu. Skończyłam technikum masażu, więc teoretycznie mogłabym pracować jako masażystka, ale stwierdziłam, że nie jest to dla mnie, bo mam dużą barierę związaną z dotykaniami obcych ludzi. Doszłam do wniosku, że wolałabym pracować bardziej głową niż dłońmi. Poszłam na dziennikarstwo, które skończyłam na licencji. W międzyczasie



zaczęłam studiować psychologię. Nawet się obroniłam. Później chciałam dokończyć magisterkę na dziennikarstwie, ale stwierdziłam, że szkoda mi było czasu na obronę pracy magisterskiej, bo już dowiedziałam się czego chciałam. Pracowałam w bardzo różnych miejscach, między innymi na Niewidzialnej Wystawie jako teleankieterka i telemarketerka. Udzielałam się w dwóch rozgłoszeniach radiowych. Pisałam do Pochodni, miałam też swój cykl felietonów dotyczących osób z niepełnosprawnością w studenckich rozgłoszeniach radiowych.

**RN: Czyli stała się pani osobą wykształconą, odczytaną i świadomą. Jak zatem podchodziła pani do relacji damsko-męskich? Miała pani obawy, że przez swoją niepełnosprawność nie znajdzie partnera?**

ST: W ogóle nie miałam takich obaw. Odkąd wyszłam ze szkoły średniej, to nie pamiętam

sytuacji, żebym była sama. Zawsze ktoś koło mnie się kręcił. Miałam po równo partnerów widzących i niewidomych. Może po prostu miałam szczęście.

**RN: A była różnica w relacjach z osobami widzącymi i niewidomymi?**

ST: Osoba widząca musiała się pewnych rzeczy nauczyć, dostosować się do nowej sytuacji. Musieliśmy się zgrać, żeby osoba widząca nie zostawiała rzeczy na środku pokoju, albo nie puszczała mnie przodem, kiedy wchodziliśmy do restauracji, bo było to dla mnie niekomfortowe. Pewne rzeczy trzeba było na początku dogadać, a później już było takie naturalne funkcjonowanie ze sobą.

**RN: Ale w końcu padło na osobę również mającą problem ze wzrokiem...**

ST: Ostatecznie tak. Od początku wiedziałam, że to w ogóle nie ma znaczenia. Kluczowe dla mnie było to, jak się dogadujemy. Padło na to, że jest mi dobrze z Witkiem.

**RN: Jak się poznaliście?**

ST: Poznaliśmy się w pracy na Niewidzialnej Wystawie. Trochę tam razem popracowaliśmy, po czym oboje odeszliśmy, bo stwierdziliśmy, że czas pójść w swoją stronę.

**RN: Czyli jesteście ludźmi, którzy lubią zmiany?**

ST: Ja tak, ale Witek mniej. Ja przeprowadzałam się 21 razy odkąd skończyłam szkołę średnią. Lubię jak się coś dzieje, a Witek woli stabilizację i spokój. Do Wrocławia przeprowadziliśmy się ze względu na to, że miałam tam swoje mieszkanie.

**RN: A jakim miastem jest Wrocław pod kątem osób z niepełnosprawnością?**

ST: Mam porównanie między Warszawą, Krakowem i Wrocławiem, bo w tych

miastach mieszkalam. Pod względem dostosowań związanych z mówiącą komunikacją miejską, to we Wrocławiu nie jest zbyt dobrze. Komunikaty są źle ustawiane: raz są zbyt głośne, a innym razem tak ciche, że kompletnie niczego nie słysząc. Poza tym komunikaty o linii pojawiają się jak już są zamknięte drzwi, autobus czy tramwaj zaczyna odjeżdżać, więc są one zupełnie bezużyteczne. Przejścia dla pieszych często nie są udźwiękowione. Jest dużo niedociągnięć. Pod tym względem jest gorzej niż w Warszawie i Krakowie. Ale jest jeden aspekt, w którym Wrocław wygrywa. Tutaj są dużo lepsi, przyjaźniejsi i życzliwsi ludzie. W Krakowie są burkliwi, a w Warszawie wszyscy się spieszą. Sfera ludzka niweluje te niedociągnięcia, bo dla mnie ważniejsze jest żebym trafiła na fajnych ludzi niż to, żeby wszystkie przejścia były udźwiękowione. Mimo że w Krakowie i Warszawie widzi się dużo więcej osób niewidomych, to jednak ludzie do nich są bardziej pozytywnie nastawieni we Wrocławiu.

**RN: Wyczytałem, że na początku z dystansem podchodzili państwo do posiadania potomstwa. Z czego to wynikało?**

ST: Nie chciałam mieć dzieci, bo wiedziałam, że ich posiadanie wiąże się z mnóstwem obowiązków. Byłam bardziej nastawiona na realizację siebie i własny rozwój niż na to, żeby spędzać z dziećmi mnóstwo czasu. Zresztą jak poznałam Witka, to on też nie chciał mieć dzieci. Zmieniło nam się nastawienie do nich w tym samym czasie. Stwierdziliśmy, że fajnie byłoby jakby na świecie pojawił się ktoś jeszcze, z kim możemy podzielić się tą relacją, która jest między nami.



**Media zawsze kreują niewidomych na herosów lub bohaterów, albo biednych i zagubionych, którym trzeba pomóc. Brakuje takiej szarości i zwyczajności, żeby pełnosprawni naszą grupę społeczną zaczęli traktować normalnie?**



**Gdybyśmy byli potraktowani przez media jako zwyczajna rodzina, to w ogóle nie chciałby one do nas zaglądać. Według mediów taką nie jesteśmy. Traktują nas jako pewną sensację.**

**RN: Ale były jakieś obawy, czy ciążę, poród i macierzyństwo traktowała pani jako kolejne wyzwanie?**

ST: Jak byłam w ciąży, to był to dla mnie nowy stan. Czytałam dużo artykułów. Stałam się osobą totalnie neurotyczną. Wyszukiwałam u siebie różne objawy. Uruchomiły się u mnie lęki dotyczące tego czy ze mną i z dzieckiem jest wszystko w porządku.

**RN: Okazało się, że lepiej egzamin zdali państwo niż personel na porodówce?**

ST: Faktycznie, przy pierwszym dziecku na porodówce mówili, że nie damy sobie rady, że nie poradzę sobie z karmieniem piersią, twierdzili, że opiekę nad dzieckiem powinna przejąć babcia dziecka, czyli mama Witka. Pojawiały się opinie, że niewidomi nie powinni zajmować się dziećmi, bo to jest nieodpowiedzialne. Sugerowano nam, że sami możemy być samodzielni, ale uważano za nieodpowiedzialne to, aby osoba niewidoma zajmowała się dzieckiem.

**RN: Czyli zabrakło odpowiedniego podejścia ze strony personelu? Zostali państwo zepchnięci do roli stereotypowych osób niewidomych?**

ST: Zabrakło woli porozumienia. My byliśmy cały czas otwarci na rozmowy i dyskusje, ale trafialiśmy na mur po drugiej stronie. Jak Witek przewinął małego, to pani go sprawdzała. A powinna zobaczyć jak on to robi. Jeśli dobrze, to powinna dać nam wolną rękę, a jeśli nie – dać wskazówki, w których obszarach musimy jeszcze

popracować. Próbowaliśmy tłumaczyć, że jesteśmy samodzielni, ale po drugiej stronie zabrakło otwartości i woli współpracy.

**RN: A jak ludzie reagują na państwa, kiedy widzą niewidomych rodziców z laskami albo z psami przewodnikami i z dwójką dzieci? Czujecie, że jesteście obserwowani?**

ST: Ludzie bardziej interesują się psami niż dziećmi, co budzi moje zdziwienie. Czasami padają pytania dotyczące tego jak sobie radzimy albo czy dzieci też nie widzą. Pojawiają się też różne komentarze. Pamiętam taką sytuację, w której moja niewidoma koleżanka prowadziła mojego syna. Jakiś chłopiec powiedział do swojej matki, że ta pani nie widzi, a ona odparła, że to nie jest wina tego dziecka, że jego mama nie widzi. To był taki dziwny tekst. Z kolei nasz asystent w Krakowie powiedział kiedyś bardzo ciekawą rzecz, a mianowicie, że jak widzi inne matki, którym dzieci płaczą, to one rozglądają się nerwowo na boki i próbują usilnie uspokoić swoją pociechę, a jak nam Ksawery zaczął płakać, to po prostu zaczęliśmy z nim rozmawiać. Nie skupiamy się na tym, jak reagują inni, ale koncentrujemy się na tym, aby porozumieć się z dzieckiem.

**RN: A może pani opowiedzieć kilka słów o Ksawerym i Laurze?**

ST: Syn ma dwa lata i siedem miesięcy. Jest typowym dwulatkiem, który wszędzie wejdzie i wszystko chce zobaczyć. Jest bardzo mądrym dzieckiem. Ma bardzo dobrą pamięć. Chodzi już do przedszkola. Jest w nim dużo radości życia. Cóрка ma siedem miesięcy. Próbuje już pełzać po podłodze, siadać i robić różne rzeczy typowo rozwojowe. Dużo się uśmiecha i jest bardzo pogodnym dzieckiem.

**RN: Wychowują państwo dzieci z własnej perspektywy, kładąc nacisk na nieco inne akcenty. Czy to może sprawić, że dzieci będą bardziej świadome i otwarte na drugiego człowieka?**

ST: Nasze dzieci same mają problem ze wzrokiem. Słabo widzą i noszą okulary. Ksawery wprowadzie chodzi do zwykłego przedszkola, ale to, że ma kłopot ze wzrokiem, trochę zmienia



jego percepcję inności. Ale faktycznie w wychowaniu kładziemy nacisk na inne akcenty. Nasz syn słucha głównie muzyki, ogląda jakieś teledyski i książeczki. Dużo mu czytamy, sporo z nim rozmawiamy. Za jakiś czas będziemy musieli wyedukować się w kwestii bajek, bo ja kompletnie się na nich nie znam, a zależy nam na tym, żeby nasze dzieci nie odstawały od grupy rówieśniczej i wiedziały o czym mówią koledzy i koleżanki.

**RN: Dosyć dużo w mediach pojawiło się o państwie reportaży i materiałów. Jak państwo reagują na takie zainteresowanie ze strony mediów?**

ST: Mamy już dosyć mediów, szczególnie wtedy, kiedy ktoś do nas przychodzi, zawraca nam głowę, ale kompletnie nas nie słucha. Jest ogromny problem, bo dziennikarz przychodzi, zagląda nam w każdy kąt, szuka miejsca do najlepszych ujęć i ma już gotową historię, do której my mamy grać. Widać, że kompletnie nas nie słucha. Bez nawiązania do odpowiedzi, jakie udzielamy, zadaje nam kolejne pytania. Z mediami mamy duży problem i stwierdziliśmy, że im już dziękujemy za współpracę. Sami stworzyliśmy swojego bloga, na którym zamierzamy publikować materiały ([niewidomirodzice.wordpress.com](http://niewidomirodzice.wordpress.com)).

**RN: Media zawsze kreują niewidomych na herosów lub bohaterów, albo biednych i zagubionych, którym trzeba pomóc. Brakuje**

**“Pojawiały się opinie, że niewidomi nie powinni zajmować się dziećmi, bo to jest nieodpowiedzialne. Sugerowano nam, że sami możemy być samodzielni, ale uważano za nieodpowiedzialne to, aby osoba niewidoma zajmowała się dzieckiem.**

**“ Z kolei nasz asystent w Krakowie powiedział kiedyś bardzo ciekawą rzecz, a mianowicie, że jak widzi inne matki, którym dzieci płaczą, to one rozglądają się nerwowo na boki i próbują usilnie uspokoić swoją pociechę, a jak nam Ksawery zaczął płakać, to po prostu zaczęliśmy z nim rozmawiać.**

**takiej szarości i zwyczajności, żeby pełnosprawni naszą grupę społeczną zaczęli traktować normalnie?**

ST: Gdybyśmy byli potraktowani przez media jako zwyczajna rodzina, to w ogóle nie chciałyby one do nas zaglądać. Według mediów taką nie jesteśmy. Traktują nas jako pewną sensację. Już doskonale wiemy, co będą chciały pokazać: wyjście z dziećmi na spacer, że jesteśmy w stanie samodzielnie przewinąć dziecko, że jesteśmy w stanie mu czytać albo coś ugotować. To stało się zgrane i nudne, a uczestniczenie w czymś takim – niekomfortowe. W mediach historia musi się sprzedać. Muszą pojawić się ładne obrazki, a wszystko musi być cukierkowe.

**RN: Co można zrobić, aby pokazać ludziom, że niewidomi są „normalnymi” ludźmi, którzy studiują, pracują, wychowują dzieci, czyli żyją tak jak zwykli Kowalscy?**

ST: Myślę, że jest to możliwe, ale wymagałoby dużo większego nakładu pracy od ludzi, którzy pokazują takie historie. Dziennikarz musiałby nas poznać przez kilka dni, aby pokazać pełną perspektywę. Nie chodzi o to, żeby przyszedł do nas z gotowym scenariuszem i założeniem, ale z takim, w którym będzie chciał zobaczyć jak sobie radzimy, gdzie mamy łatwiej, a gdzie trudniej.

# Kryzys męskości a relacje damsko-męskie

Agnieszka Szczypiór



Aby w ogóle zacząć mówić o kryzysie męskości i tym jak wpływa on na relacje między obiema płciami, a w konsekwencji na samo małżeństwo, warto najpierw powiedzieć o pewnej perspektywie, z której należy patrzeć na wszelkie zjawiska w sferze funkcjonowania człowieka. Mowa o analizie trzypoziomowej, która wskazuje na relację między istotą ludzką a jej otoczeniem. W teorii tej mówi się o 3 poziomach: pierwszy to pewne względnie stałe cechy jednostki, które determinują jej zachowanie – można tu mówić o osobowości, temperamencie czy charakterze. Drugi to sytuacja, a dokładniej środowisko wywołujące konkretne sytuacje, w których ludzie przejawiają określone zachowania, i ostatni poziom, czyli system, układ sił, który stoi ponad wszystkim i odpowiednio formuje środowisko, w którym żyjemy. Opierając się na analizie trzypoziomowej łatwiej unaocznic sobie i tym samym zrozumieć, jak poszczególne elementy danego zjawiska oddziałują na siebie nawzajem. Tak też dużo prościej będzie pojąć przyczyny

kryzysu męskości i jego objawy oraz wpływ owych objawów na relacje damsko-męskie, które stanowią podstawę funkcjonowania małżeństwa czy w ogóle jakichkolwiek związków między obiema płciami. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Jak podaje Słownik Współczesnego Języka Polskiego, kryzys to okres przełomowy, rozstrzygający, objawiający się zazwyczaj silnym pogorszeniem się sytuacji w danej dziedzinie. Philip Zimbardo i Nikita Coulombe w książce pt. *Gdzie Ci mężczyźni?* podają wiele wskaźników potwierdzających, iż współcześnie mamy do czynienia z kryzysem w męskości, a są to m.in. przeważająca liczba samobójstw wśród mężczyzn, liczne problemy w nauce, a w tym spadająca liczba mężczyzn podejmujących studia i zdobywających dyplom, rosnące bezrobocie wśród płci męskiej, zwłaszcza w zawodach dawniej wymagających siły fizycznej. Jednak chciałabym skupić się na objawach, które są mi najbliższe, ponieważ mogę obserwować je w życiu prywatnym. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

14 lutego 1946 r. forum publiczne poznało pierwszy na świecie komputer, niejaki ENIAC (ang. Electronic Numerical Integrator And Computer, pol. Elektroniczny, Numeryczny Integrator i Komputer) stworzony na potrzeby amerykańskiej armii. Co prawda nie był to sprzęt, jaki wyobrażamy sobie dziś słysząc „komputer”, jednak był to początek nowej ery, która zmieniła świat diametralnie, podobnie jak pojawienie się Internetu w latach 60-70. Współcześnie bardzo dużo mówi się o skutkach korzystania z ogólnodostępnych sprzętów elektronicznych i Internetu, i coraz częściej wskazuje się na ich negatywny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Także i w kryzysie męskości odgrywają one szczególną rolę. Na początek warto zauważyć, że granie w gry komputerowe oraz oglądanie pornografii nie są wyłącznie domeną mężczyzn. Kobiety również spędzają wiele czasu grając na różnych sprzętach elektronicznych czy oglądając „porno”, jednak dane mówią same za siebie: 5 godzin tygodniowo u dziewcząt spędzonych na grach w porównaniu z 13 godzinami u chłopców,

przy czym warto podkreślić, że ta 13-stka nie jest wcale tak rzadka. Osobiście uważam, że to tylko początek, znam mężczyzn, którzy potrafią tyle czasu spędzić przed komputerem w ciągu jednego dnia. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Co takiego gry dają mężczyznom, że wolą poświęcić nasz świat realny na rzecz świata wirtualnego? Społeczeństwo i system, w których żyjemy, ciągle czegoś od nas wymagają, jednak nie robią niemal nic, by pomóc nam spełnić wymagania. Dotyka to zwłaszcza mężczyzn, ponieważ to oni uważani są za tych, co działają, zarabiają, walczą. Na kobiety nie narzuca się takiej presji, aby coś w życiu osiągnęły, aby zostały „kimś”. W końcu w znanym powiedzeniu to „faceci nie płaczą”. Mężczyznom każe się być twardymi, jednak nikt nie pokazuje im, jak do tego dojść. Dlatego chłopcy już w najmłodszych latach uciekają do świata gier, w którym wszystko jest łatwiejsze. Tam bez problemu można stać się „kimś” – przystojnym, silnym mężczyzną, który zabija wrogów i swoją charyzmą zdobywa kobiety. Poza tym, jak wskazują Zimbardo i Coulombe, gdy całe środowisko i media powtarzają chłopcom, że typowo „męski” świat jest zły i nieakceptowalny, bo zbyt agresywny, bo zbyt zseksualizowany, muszą oni dokąś uciec, by dać upust swoim jak najbardziej naturalnym impulsom. I wtedy pojawiają się gry i pornografia. W świecie wirtualnym można wszystko osiągnąć i to bardzo szybko, więc człowiek po prostu traci chęci do codziennego znoju, gdy jedno kliknięcie dzieli go od gratyfikacji. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Inną jeszcze, bardzo ważną kwestią, która wyjaśnia moc przyciągania komputera i Internetu jest nasza biologia. Ludzki mózg to bardzo plastyczny organ i nawet z minuty na minutę może dokonać przeprogramowania. Nasze neurony bezustannie niszczą i budują nowe

połączenia, przy czym czynności długo powtarzane utrwalają konkretne sieci neuronalne utrwalając tym samym konkretne zachowania, które później trudno zmienić. W takim razie im częściej mężczyźni grają w gry komputerowe i korzystają z pornografii, tym trudniej im później oderwać się od nich. A zwłaszcza trudno zrezygnować z tego typu rozrywki, kiedy daje nam ona tak dużo przyjemności pobudzając bezustannie nasz ośrodek nagrody. Jak uważa Maressa Orzak, współpracująca z B. Skinnerem, twórcą warunkowania instrumentalnego, gry są celowo tak tworzone, aby bezustannie nagradzać. Taką nagrodą może być chociażby dodatkowy punkt umiejętności osiągnięty za poziom. Nagradzanie jest szczególnie skuteczne, gdy odbywa się w nieregularnych odstępach czasu i tu twórcy gier mogą pochwalić się pomysłowością organizując co jakiś czas eventy, podczas których można zdobyć jakiś wyjątkowy przedmiot. Sporadyczne karanie, np. utratą ekwipunku, także wzmacnia nasze zaangażowanie w dalszą grę. Człowiek, który bezustannie wzmacniany jest zewnętrzną motywacją, traci powoli motywację wewnętrzną. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Ogólnie gry komputerowe czy oglądanie pornografii mogą stać się szkodliwe, gdy odbywają się przez dłuższy czas w społecznej izolacji, a w przypadku pornografii ważne są także osobiste doświadczenia i wiedza młodych ludzi na temat seksualności człowieka. Za czas nadmierny odnośnie grania w gry komputerowe uznaje się 4



**Co takiego gry dają mężczyznom, że wolą poświęcić nasz świat realny na rzecz świata wirtualnego? Społeczeństwo i system, w których żyjemy, ciągle czegoś od nas wymagają, jednak nie robią niemal nic, by pomóc nam spełnić wymagania.**



godziny dziennie i więcej. Nie ma takiego czasowego określenia dla pornografii. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Jak to wszystko wpływa na panów oraz ich kontakty z kobietami? Pierwszą sprawą jest fakt, że człowiek spędzający niemalże całe dnie przed komputerem, zwyczajnie nie ma czasu na spotkania towarzyskie. Z umiejętnościami interpersonalnymi jest tak, że trzeba je zdobywać i pielęgnować... z ludźmi. Dlatego też Zimbardo i Coulombe tak często podkreślają w swojej książce słowo „izolacja”. Jak chłopcy mają umieć rozmawiać ze swoimi rówieśnikami, rodzicami, koleżankami, skoro ich kontakt z innymi ludźmi jest ograniczany przez godziny spędzane przed komputerem? Oni zwyczajnie nie wiedzą, jak prowadzić dialog, jak reagować na zachowanie innych, jak odbierać ich emocje, ponieważ nie mają zbyt wielu okazji do ćwiczenia tych podstawowych umiejętności. Gdy już chłopiec zainteresuje się którąś ze swoich koleżanek lub jakiś mężczyzna którąś ze swoich znajomych, to po drodze do nawiązania relacji napotyka na wielki mur – brak kompetencji. Jak „zagadać” do kobiety, o czym z nią rozmawiać, jak się zachować w jej towarzystwie? Tego gry nie nauczą. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Drugą ważną kwestią jest wspomniana już ludzka biologia, a w tym psychologia. Jeśli mężczyzna pobudzany ciągłymi nagrodami zewnętrznymi nagle straci to pobudzenie i będzie musiał sam w sobie odnaleźć motywację do działania, po prostu rozłoży ręce. Kiedyś jednemu ze swoich kolegów powiedziałam słowa, które pamięta do dziś: „Nie oczekuj, że sens życia spadnie ci z nieba”. Ludzie sami muszą stawiać sobie cele, sami muszą chcieć, a jeśli odbierze im się umiejętność pobudzania wewnętrznej motywacji, nie będą w ogóle wiedzieli, jak się za cokolwiek zabrać. Kobiety mimo wielu zmian jakie zaszły w relacjach między płciami, nadal chcą silnych, odważnych mężczyzn, którzy w razie potrzeby będą potrafili wykazać się odwagą czy umiejętnością organizacji. Gdy związek zaczyna upadać, albo życie „mocno nam dogryza”, nie chcemy naprawiać wszystkiego same. Oczekujemy



**“ Jak to wszystko wpływa na panów oraz ich kontakty z kobietami? Pierwszą sprawą jest fakt, że człowiek spędzający niemalże całe dnie przed komputerem, zwyczajnie nie ma czasu na spotkania towarzyskie. Z umiejętnościami interpersonalnymi jest tak, że trzeba je zdobywać i pielęgnować... z ludźmi.**

inicjatywy ze strony naszych partnerów, a jak tu współpracować i cokolwiek budować, skoro „im się nie chce”? Wszystko to powoduje silne napięcia, które z kolei skutkują brakiem zrozumienia, kłótniami, rozbieżnymi oczekiwaniami czy wyobrażeniami. Ale skąd to się bierze? Na pewno nie tylko z grania. Osobiście bardzo mocno zwracam uwagę na wzorce, jakie otrzymują chłopcy od swojego środowiska. I tu pojawia się czas na pornografię. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Osobie dorosłej z doświadczeniem w sferze erotycznej od razu rzuci się w oczy (przynajmniej

powinien) brak realizmu obecny w filmach pornograficznych, jednak chłopcom czy dziewczynom niestety nie. Dla nich świat tam przedstawiany wydaje się być takim, jaki jest i później tak też go spostrzegają. Filmy pornograficzne budują nierealistyczne oczekiwania, a za nimi ciągnie się brak zrozumienia i wielkie rozczarowanie. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Seks w związku pełni, poza prokreacją i zaspokajaniem potrzeb seksualnych, także funkcję zbliżania do siebie partnerów, podtrzymywania więzi i wyrażania troski czy zainteresowania. Jednak, aby współżycie było dla nas satysfakcjonujące, musimy znać swoje potrzeby, a także potrzeby drugiej osoby. Musimy więc ze sobą rozmawiać, a jak już wspomniałam, wielogodzinne spędzanie czasu na grach czy oglądaniu pornografii niszczy nasze umiejętności interpersonalne. (Wojciszke, 2015)

Myślę, że ludziom w ogóle bardzo trudno mówić o własnych oczekiwaniach i potrzebach, a co dopiero gdy nie wiedzą, jak rozmawiać w ogóle, a ich wyobrażenia nasiąknięte są zupełnie odrealnionymi obrazami. Zderzenie się z rzeczywistością bywa dla młodych osób szokujące i niestety w większości przypadków nie uzyskują oni wsparcia przy próbach zrozumienia i wyjaśnienia różnic między realnym światem a tym z filmów. Problemy te bardziej dotyczą mężczyzn, ponieważ w głównej mierze to oni są adresatami i odbiorcami pornografii. Kobiety oglądają takie filmy rzadziej. Może to wynikać z różnic potrzeb. Płeć żeńska jest bardziej nastawiona na uczuciowość niż szybką gratyfikację, dlatego też dla wielu z nich sceny pokazywane w tego rodzaju filmach są zbyt obsceniczne, brutalne, wyzute z emocji. (Wojciszke, 2015), (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Ogólnie patrząc można stwierdzić, że młodym ludziom brakuje wzorów do naśladowania, mentorów czy po prostu osób, z którymi mogliby bez obaw porozmawiać o różnych obszarach ich życia. Szczególnie niepokojące są dane mówiące o tym, że 1/3 chłopców wychowuje się bez ojców, a ci, którzy ich mają, zazwyczaj nie

**“ Brak wzorów to jedno, jednak brak jednego z rodziców sprawia, że dzieci zaczynają obwiniać siebie za jego nieobecność. Uważają, że skoro nie ma taty lub mamy, to pewnie z ich powodu, a ok. 41% dzieci w USA rodzi się samotnym matkom. Czyli mamy deficyt ojców.**

spędzają z nimi czasu więcej niż pół godziny tygodniowo w relacji jeden na jeden. Co prawda są to dane pochodzące ze Stanów Zjednoczonych, ale warto wziąć je sobie za przestrożę. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Nie da się zaprzeczyć, że dzieci spędzają coraz mniej czasu ze swoimi rodzicami w sposób konstruktywny. Chłopcy z kolei coraz rzadziej mają w swoim otoczeniu mężczyzn, którzy mogliby posłużyć im za pozytywny wzór do naśladowania. Poza tym aktywna obecność mężczyzny w życiu każdego dziecka może pomóc mu otworzyć się na świat i innych ludzi oraz podbudować jego zaufanie. Niestety zazwyczaj albo ojciec jest nieobecny fizycznie, albo emocjonalnie. Skąd chłopcy mają wiedzieć, jaki powinien być prawdziwy mężczyzna, taki szanowany w świecie obu płci i żyjący w zgodzie z samym sobą, skoro nie ma kto im o tym opowiedzieć? Obecność matki jest równie ważna, jednakże miłość matki uważa się za niepodważalną, ona zawsze jest i będzie, z kolei na miłość ojca trzeba zasłużyć. Takie myślenie nie jest dobre, lecz to prawda, że mężczyźni wolą działać i okazywać swoje uczucia poprzez działanie. Uznanie u nich także zdobywa się głównie poprzez to, co się robi, a nie myśli czy czuje. Poza tym jak to mówi Michael Gurian, twórca książki *Umysły chłopców* „Chłopcy potrzebują ojca. Ponieważ tak urządziła to natura. Jest troska matczyzna i jest troska

ojcowska i obie one działają inaczej. Mężczyźni opiekują się dziećmi w inny sposób niż kobiety, a dzieci – chłopcy i dziewczyny – potrzebują jednej i drugiej postaci opieki.” (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Brak wzorów to jedno, jednak brak jednego z rodziców sprawia, że dzieci zaczynają obwiniać siebie za jego nieobecność. Uważają, że skoro nie ma taty lub mamy, to pewnie z ich powodu, a ok. 41% dzieci w USA rodzi się samotnym matkom. Czyli mamy deficyt ojców. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Czasami wystarczyłby męski mentor, do którego chłopiec mógłby zwrócić się z typowo męskimi sprawami, który pokazałby, jak być mężczyzną. Niestety zmiany jakie zaszły w obrębie rodziny sprawiły, że w pobliżu nie ma już dziadków, wujków czy bliskich znajomych rodziny. W szkole, czyli drugim najważniejszym środowisku każdego dziecka, większość nauczycieli to kobiety. Chłopcy bardzo często nie mają kontaktu z mężczyzną, który jest szczęśliwy i dobrze mu się wiedzie, czyli „osiągnął sukces”, więc zaczynają szukać i w wielu przypadkach trafiają wtedy do gangów, sięgają po różnego rodzaju używki i pornografię. Nie dziwny się, że młodzi mężczyźni mają coraz poważniejsze problemy w życiu, bo jak pokazują dane National Center for Health Statistic prawdopodobieństwo, że dzieci rodziców niebędących małżeństwem lub rozwiedzionych, które żyją tylko z matką i będą potrzebowały profesjonalnej terapii problemów emocjonalnych i behawioralnych, jest o 375% większe. Oczywiście dane te dotyczą również dziewczynek, jednak patrząc na wcześniej opisane przeze mnie zjawiska, płęć męska jest bardziej zagrożona. (Zimbardo & Coulombe, 2015)

Współcześni mężczyźni, zwłaszcza, moim zdaniem, młodzi mężczyźni, dopiero wkraczający w świat dorosłości, mają bardzo trudne zadanie do wykonania, jednak społeczeństwo nie robi niemal nic, aby pomóc im sprostać wymaganiom. „Kryzys męskości” niesie z sobą liczne konsekwencje, które m.in. odbijają się na relacjach damsko-męskich i związkach.

Izolowanie się od ludzi poprzez zanurzenie w wirtualnym świecie, z którego chłopcy czerpią nierealistyczne wzorce i wyobrażenia oraz brak męskich postaci, które pomogły w ich „wyprostowaniu” sprawiają, że mężczyźni odsuwają się coraz bardziej od innych, a cierpią na tym ich umiejętności interpersonalne. Na dobry stan relacji międzyludzkich oraz nasze własne dobre samopoczucie wpływ mają m.in. wsparcie społeczne oraz empatia. Jak podaje Bogdan Wojciszke w swojej książce „Psychologia miłości” istnieją 3 rodzaje wsparcia: emocjonalne (troska, zrozumienie dla emocji drugiego człowieka), informacyjne (doradzanie, pomoc w zrozumieniu problemu i poszukiwaniu środków zaradczych) oraz praktyczne (pomoc w wykonywaniu określonych działań, pomoc fizyczna i materialna). Uważam, że mężczyźni o bardzo niskich umiejętnościach interpersonalnych zwyczajnie nie potrafią okazać troski i nie rozumieją uczuć drugiego człowieka, czyli zwyczajnie brak im empatii, ponieważ izolacja nie sprzyja rozwijaniu wiedzy na ten temat i ćwiczeniu różnych sytuacji, które jej wymagają. Zdolność do empatii nie jest łatwa do opanowania. Jak pisze B. Wojciszke: Częste przyjmowanie punktu widzenia partnera możliwe jest dzięki gotowości do uznawania perspektywy własnej nie za jedynie słuszną i obowiązującą, lecz za jeden z możliwych punktów widzenia. Wymagane jest tutaj wyzbycie się egocentryzmu i pogłębienie tolerancji względem odmienności drugiej osoby – sztuka niezwykle trudna, nawet dla osób odpowiednio wyćwiczonych. Wielu małżonków marzy o tym, aby poznać to, o czym myśli, co czuje, czego potrzebuje i pragnie ich partner, i dąży do tego chociażby poprzez liczne wspólne rozmowy. Jednakże mężczyźni, którym brak motywacji do działania w ich własnym życiu, w indywidualnym rozwoju nie będą chętni do działania, do wspólnego spędzania czasu, pomagania innym, do udzielania rad czy wspólnego poszukiwania rozwiązań. Z taką osobą trudno walczyć o związek. Gdy w małżeństwie pojawią się kłopoty, taki mężczyzna jeszcze bardziej zamknie się w sobie i poszuka pocieszenia w świecie gier czy pornografii. Kobieta pozostaje więc sama, odrzucona i nierozumiana. (Wojciszke, 2015)



Liczne badania wskazują, że silne wsparcie zarówno to otrzymywane, jak i dawane oraz wielkość naszej sieci kontaktów (w tym ilość ról, jakie pełniemy) mają znaczący wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Według brytyjskich danych zapadalność na choroby psychiczne (mierzona liczbą przyjęć do szpitali psychiatrycznych w przeliczeniu na 100 tys., mieszkańców) wynosi 260 dla osób w małżeństwie, 770 dla samotnych, 980 dla owdowiałych i 1437 dla rozwiedzionych. B. Wojciszke podaje, że najważniejsze jest wsparcie dawane, ponieważ nadaje ono naszemu życiu sens, chociaż wsparcie otrzymywane znacznie zmniejsza naszą podatność na stres. Wzajemnie okazywane wsparcie w małżeństwie pomaga budować bliskość oraz intymność, czyli ogólnie pomaga w pracy nad wspólną satysfakcją ze związku. Niestety niezbędnych do tego kompetencji nie nauczymy się z gier, a tym bardziej nie z filmów pornograficznych. Warte zwrócenia uwagi jest również to, że kobiety, jako płęć częściej zapadająca na depresję, bardzo cenią sobie wsparcie męża, a jego brak odbija się znacząco na ich zdrowiu. Brytyjskie badania nad zapadalnością kobiet na depresję wskazują, że im większe wsparcie kobieta otrzymuje od swojego męża, tym mniej stresu przeżywa: przy słabym wsparciu i małej ilości stresu na depresję zapadało 4% kobiet, przy dużej ilości stresu 41%, z kolei przy dużym wsparciu męża i małej ilości stresu był to 1%, a przy dużej ilości stresu 10%. (Wojciszke, 2015)

Mężczyźni stanowią podporę nie tylko finansową dla swojej rodziny, lecz także emocjonalną. Odgrywają bardzo ważną rolę w wychowywaniu i rozwoju dzieci oraz w wspieraniu swoich żon. Pomimo rosnącej niezależności kobiety nadal pragną silnych, odważnych i zaradnych mężów, jednak dodatkowo zaczęły coraz bardziej wymagać z ich strony okazywania wrażliwości, zrozumienia i troski, która niekoniecznie wyraża się w kolejnym koszu drewna przyniesionym do izby.

Spółeczeństwo również oczekuje więcej. Chce, aby każdy chłopiec w przyszłości stał się kimś i coś osiągnął, przy czym często nawet nie

**“ Współcześni mężczyźni, zwłaszcza, moim zdaniem, młodzi mężczyźni, dopiero wkraczający w świat dorosłości, mają bardzo trudne zadanie do wykonania, jednak społeczeństwo nie robi niemal nic, aby pomóc im sprostać wymaganiom. „Kryzys męskości” niesie z sobą liczne konsekwencje, które m.in. odbijają się na relacjach damsko-męskich i związkach.**

wiadomo co owe „Kimś” i „Coś” oznaczają. Warto zastanowić się nad tym, gdzie mężczyźni mogą się tego wszystkiego nauczyć. W domu, w którym brakuje ojca albo jest on zimny niczym lód, czy w szkole, w której większość nauczycieli to kobiety i która uczy na pamięć licznych reguł, lecz niekoniecznie o tym, jakim człowiekiem być. A może mamy wierzyć, że chłopcy sami się wychowują wśród swoich rówieśników z takimi samymi doświadczeniami z wirtualnego świata? Moim zdaniem brakuje im nie tylko wzorów, lecz także zrozumienia ze strony świata. Wszyscy na nich naciskamy i bezustannie podnosimy poprzeczki, ale czy pokazujemy, jak je przeskoczyć? Warto nad tym pomyśleć i pamiętać, że nic nie pozostaje bez echa.

#### Bibliografia:

1. B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zobowiązanie*, Gdańsk 2015.
2. P. Zimbardo, N. Coulombe, *Gdzie ci mężczyźni?*, przeł. M. Guzowska, Warszawa 2015.
3. Słownik współczesnego języka polskiego, t. 1, Warszawa 1998.
4. [http://www.pcworld.pl/news/383317/Kiedy\\_powstal\\_pierwszy\\_komputer.html](http://www.pcworld.pl/news/383317/Kiedy_powstal_pierwszy_komputer.html) [dostęp: 19.04.2016 r., godz. 13:00].
5. <http://alterweb.pl/-historia-powstania-internetu> [dostęp: 19.04.2016 r., godz. 13:00].

# Cohousing – utopia czy realna wizja jesieni życia?

Radostaw Nowicki



– Nie chcę być prekursorem tej idei. Czasami niektórzy biorą mnie za utopistę, ale nie obchodzi mnie to, co pomyślą sobie o mnie inni. Zależy mi na rozwoju życia wspólnotowego – powiedział Roman Świątek, który próbuje wcielić w życie w Polsce ideę cohousingu.

W wielu miastach w Polsce lokalny krajobraz zdominowały wielokondygnacyjne budowle i wieżowce, w których ludzie są totalnie anonimowi. Nie znają się wzajemnie, a kontakt z sąsiadami ogranicza się do powiedzenia sobie „dzień dobry” lub „do widzenia” na klatce schodowej lub przy windzie. Wielkie blokowiska nie sprzyjają budowaniu relacji międzyludzkich i tworzeniu wspólnot. Tymczasem na świecie coraz powszechniejsza jest idea cohousingu, czyli forma mieszkalnictwa wspólnotowego, która zapewnia odpowiedni balans między tym, co prywatne oraz tym, co wspólne. Chodzi

o stworzenie wspólnoty mieszkaniowej opartej na bliskich relacjach sąsiedzkich. Odnosi się ona do grupowego budowania nieruchomości przez różne osoby, które łącząc siły, tworzą blok albo osiedle domków jednorodzinnych. Ruch cohousingowy powstał w połowie XX wieku, ale jego korzenie sięgają znacznie głębiej. Już Tomasz Morus w swojej „Utopii” pisał o społeczeństwie w idealnym składzie, z równą edukacją dla mężczyzn i kobiet. Z kolei socjalista utopijny, Charles Fourier opisał idealne miasto ze wspólną jadalnią, szkołą, przedszkolem, salą wykładową, teatrem i innymi obiektami do wspólnego użytkowania. Za kolebkę cohousingu uznaje się Danię. Szacuje się, że w tym skandynawskim kraju 5% budynków powstało zgodnie z tą ideą. Upowszechniła się ona także między innymi w Szwecji, Holandii, Francji, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, a nawet w Australii. W Polsce mało kto o niej słyszał.

Jej orędownikiem jest Roman Świątek, który tworzy jeden z pierwszych w naszym kraju domów cohousingowych we wsi Krępsko nad Rurzą przy ujściu do Gwdy. Stamtąd do Piły jest 12 km, a do Poznania – 120 km. Tam postawił dom, w którym oprócz niego i jego żony może zamieszkać jeszcze dziesięć osób. – Byłem w kilku miejscach w Europie i Stanach Zjednoczo-



nych. Obserwuję życie i zbieram doświadczenie, a z cohousingiem zetknąłem się, obserwując ludzi w Danii. Jest to ruch trochę podobny do hipisowskiego – stwierdził Świątek, który nie ukrywa, że trudno w Polsce przebić się z ideą cohousingu. – Nie chcę być prekursorem tej idei. Czasami niektórzy biorą mnie za utopistę, ale nie obchodzi mnie to, co pomyślą o mnie inni. Zależy mi na rozwoju życia wspólnotowego – dodał.

Z własnych pieniędzy zbudował dom, w którym może zamieszkać 12 osób. Ci, którzy się na to zdecydują, mają składać się na wspólne funkcjonowanie, ale nie będą już zwracali pieniędzy pomysłodawcy za wcześniej poniesione koszty. – Nikt nie będzie mi zwracał pieniędzy, które już wydałem na budowę domu. Wyłożyłem już na to 800 tysięcy złotych. Nawet jeden z moich

znajomych stwierdził, abym nazwał całą inicjatywę „DSP”, czyli dom straconych pieniędzy – ironicznie stwierdził Świątek.

Zazwyczaj na budownictwo cohousingowe składa się wiele skupionych obok siebie domów lub jeden budynek z wieloma mieszkaniami, w których znajduje się na przykład pokój dzienny, sypialnia i łazienka. Jednak kluczową rolę odgrywa infrastruktura uzupełniająca, część wspólna. Może być to na przykład pralnia, czytelnia, basen, miejsce na grilla czy do sadzenia kwiatów. Istotną rolę odgrywa także kuchnia i jadalnia, w których wspólnie można przygotowywać i spożywać posiłki. Tak właśnie ma być w domu zaprojektowanym przez Romana Świątkę wspólnie z architektką Joanną. Parter ma być wspólny. Znalazła się na nim jadalnia z kominkiem i kuchnia. Nie mogło zabraknąć także części rekreacyjno-rehabilitacyjnej, w której będzie można ćwiczyć, a w przyszłości być może także pływać, bowiem jest miejsce na basen. Na piętrze znajdują się mieszkania z pokojem dziennym, sypialnią i łazienką. Również na piętrze znalazła się część wspólna, w skład której wchodzi miejsce do gry w karty, planszówki, a także kino i biblioteka. Do dyspozycji mieszkańców będzie również taras.

We wspólnocie cohousingowej mieszkańcy zarządzają nią demokratycznie. Najczęściej podejmują decyzje na zasadzie konsensusu. Ważny jest udział wszystkich mieszkańców w życiu wspólnoty, dzięki temu czują się jej częścią. W cohousingu nie ma struktury hierarchicznej, ani jednego lidera, który ma decydujące zdanie. Odpowiedzialność za podejmowane decyzje spada na wszystkich mieszkańców.

Roman Świątek nazwał swój projekt eurHope. – Jan Paweł II spotkał się kiedyś z młodzieżą nad Adriatykiem w Loretto. Sanktuaria łączyły się z papieżem, a młodzież rozmawiała z nim. Podobną mi się myśl jednoczenia jej do tworzenia czegoś. To spotkanie nazwane zostało eurHope. Nie jest to nazwa zastrzeżona, więc mogłem jej użyć. Jestem Europejczykiem i widzę nadzieję





razie nie będziemy zatrudniali pielęgniarek i opiekunek, ale będziemy stanowili samoopiekę. Jeśli sami zachorujemy, stracimy władzę w nogach, to pewnie będziemy musieli zatrudnić kogoś do opieki, ale na początku startujemy z poziomu sprawnych ludzi – dodał.

w Europie, ale pod warunkiem, że nie będziemy robili polexitów, bo jest to bardzo niebezpieczna droga – przyznał założyciel fundacji eurHope.

Pandemia koronawirusa nieco zahamowała rozwój domu cohousingowego w okolicach Piły. – Jest duże zainteresowanie. Jednak pandemia wszystko wstrzymała. Na razie nikogo do nas nie zapraszam – przyznał pomysłodawca projektu. Jeśli sytuacja w kraju się ustabilizuje, to chętni będą zapraszani do eurHope na okres próbny. – Wszystko będzie polegało na tym, że osoby zainteresowane zamieszkaniem tu przyjadą do nas na dwa, trzy tygodnie i stwierdzą czy pasujemy do siebie i zamieszkają tu albo nie. Nie ma żadnego przymusu. Ale na pewno nie będzie tak, że dzieci wyślą do nas rodziców i będą miały problem z głową. Wszystko zostanie prześledzone – dodał Świątek.

Projekt cohousingowy jest skierowany do osób starszych, które są gotowe zmienić swoje dotychczasowe życie i spróbować odnaleźć się we wspólnocie. W eurHope jest także miejsce dla osób niepełnosprawnych. – Wśród mieszkańców mogą być osoby niepełnosprawne, w tym także niewidome. Przewidujemy likwidację niektórych barier, ale nie wszystkich. Nie stać nas na razie na windę. Jest na nią miejsce, ale kosztuje 60 tysięcy złotych. Jak będą wpłaty na fundację, to wówczas będziemy mogli taką windę zainstalować – podkreślił Świątek, który jednak wykluczył udział w projekcie osób leżących. – Na

Według niego w obecnych czasach kluczowe jest tworzenie wspólnot ludzkich. – Zapomnieliśmy o tym, że wspólnota jest podstawą. Nie wiem czemu katolicyzm nie idzie w kierunku wspólnotowego życia. Parafie są fikcją, a w rzeczywistości nie jesteśmy wspólnotą, w której ludzie gromadzą się razem i pomagają sobie wzajemnie. Nie chodzi o to, aby wywiesić sobie tylko w kościele obrazek „Jezu ufam tobie” i odmawiać koronkę, tylko czynić miłosierdzie – ocenił Świątek.

Bez wątpienia wiele osób w Polsce czuje się samotnych. Niektórzy obawiają się, że są ciężarem dla swoich dzieci, inni nie mają kontaktu ze swoimi rodzinami czy przyjaciółmi, nie znają swoich sąsiadów, a telewizja stanowi ich jedyną rozrywkę. Dopóki są sprawni, to jakoś sobie radzą, ale gdy coś się dzieje, skazani są na Dom Pomocy Społecznej. Tymczasem wcale tak nie musiałoby być, gdyby w Polsce bardziej rozwinięta była idea cohousingu. Wszak nie od dziś mówi się, że w grupie raźniej. Często daje ona poczucie wsparcia, bezpieczeństwa, wyższą jakość życia, a nawet obniża koszty utrzymania. Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, że ludzie nie zostawieni są sami sobie, że wspólnie mogą przeżywać jesień swojego życia. A nawet, gdy trzeba odejść z tego świata, warto być z bliskimi i wierzyć w Zmartwychwstanie. Naukowcy twierdzą nawet, że ludzie skupieni we wspólnotach są dłużej sprawni fizycznie i żyją dłużej. Tylko czy w Polsce są już gotowi na podjęcie wyzwania związanego z cohousingiem?

# Sacrum na wyciągnięcie dłoni (cz.2)

Anna Hrywna

W tradycji Kościoła katolickiego maj jest miesiącem szczególnie poświęconym Matce Bożej. Zwyczajowo w miesiącu tym każdego dnia odbywają się nabożeństwa ku Jej czci, zwane *nabożeństwami maryjnymi lub majowymi*. Z uwagi na sprzyjające warunki pogodowe i okoliczności budzącej się do życia przyrody, nabożeństwa te częstokroć odbywają się przed przydrożnymi kapliczkami, w pobliżu kościołów – nie zawsze więc wyłącznie w kościele. Centralnym punktem nabożeństwa majowego staje się zazwyczaj odśpiewanie lub recytacja Litanii Loretańskiej, poprzedzonej i zakończonej pieśniami maryjnymi. Tradycja mówi, że dom nazaretański Świętej Rodziny został sprowadzony z Nazaretu do Włoch, do miejscowości Loreto, przez rodzinę De Angelis. W Loreto publicznie rozpoczęto odmawianie i wyśpiewywanie tej właśnie litanii – stąd też wzięła ona swoją nazwę. *Litania* (gr. »lite« lub łac. »litania«) oznacza *prośbę, błaganie* – jest więc wyrazem zawierzenia, ale i powierzenia codziennych, ludzkich spraw świętemu (tutaj: Maryi). Tym, co w Litanii Loretańskiej zwraca szczególną uwagę, jest wystąpienie ponad pięćdziesięciu wezwań/tytułów Matki Bożej, podkreślających przymioty i cnoty Bożej Rodzicielki, wśród nich m.in. Maryi jako Królowej Aniołów, Pocieszycielki strapionych, Ucieczki grzesznych, Brama niebieskiej itp.<sup>1</sup>

Pozostając w duchu miesiąca maryjnego, a jednocześnie kontynuując zapowiedziany i rozpoczęty w ubiegłym miesiącu temat związany z ikonograficznym przedstawieniem świętych, przyjrzymy się zatem dzisiaj typologii ikon



maryjnych. Główne typy ikon maryjnych swoją nazwą również nawiązują do innych, nie wskazanych wprawdzie w Litanii Loretańskiej, nazw/tytułów Matki Bożej.

Być może zwrócili Państwo uwagę, iż ikonograficzne przedstawienia Matki Boskiej noszą w sobie pewne cechy podobieństwa. Wynika to z faktu, iż istnieją określone typy ikon maryjnych, które pokrótce chciałabym omówić. Na potrzeby niniejszego omówienia chcę zwrócić Państwa uwagę zasadniczo na trzy główne typy ikon maryjnych, określanych w literaturze przedmiotu jako: **Hodegetria, Eleusa oraz Oranta**. Należy mieć jednakże przy tym świadomość, iż podział ten jest umowny i nie wyczerpuje pełnego katalogu przedstawień Matki Bożej. Sami badacze i naukowcy nie są w pełni zgodni co do systematyki ikon maryjnych, ich typów i podtypów. Wg różnych klasyfikacji i ujęć tematu możemy bowiem dokonać szerokiego podziału ikon Matki Boskiej, np. na wizerunki Matki Bożej bez Dzieciątka (Orantka, Orędowniczka), Wizerunki Matki Bożej z Chrystusem Emmanuelem (Bogurodzica

<sup>1</sup> [https://opoka.org.pl/biblioteka/M/ML/rg\\_majowe.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/M/ML/rg_majowe.html)





Na potrzeby niniejszego omówienia chcę zwrócić Państwa uwagę zasadniczo na trzy główne typy ikon maryjnych, określanych w literaturze przedmiotu jako: *Hodegetria*, *Eleusa* oraz *Oranta*. Należy mieć jednakże przy tym świadomość, iż podział ten jest umowny i nie wyczerpuje pełnego katalogu przedstawień Matki Bożej.

Znaku, Wielka Panagia), Ikony z wizerunkiem Matki Bożej z Dzieciątkiem na ręku (*Hodegetria*, *Eleusa*), przedstawienia symboliczne i alegoryczne Matki Bożej (MB Pocieszycielka strapiionych, MB Życiodajne Źródło, MB Krzew Gorejący) lub ikony przedstawiające sceny z życia Maryi (Narodzenie MB, Zwiastowanie, Zaśnięcie). Chętnych do zgłębienia tego jakże ciekawego zagadnienia odsyłam do dedykowanych pozycji, których na rynku nie brakuje<sup>2</sup>. Natomiast ja ograniczę się tutaj do wskazanych wyżej trzech typów ikonograficznych, jako że są one najbardziej popularne i – jak uważam – większość z nas mogła mieć dotąd z nimi styczność.

1. Bodajże najstarszym i najbardziej rozpowszechnionym typem ikony Matki Bożej z Dzieciątkiem na ręku jest tzw. gr. *Hodegetria*, co oznacza **Wskazująca Drogę, Przewodniczka**. Jest to wizerunek MB rozpowszechniony w sztuce całego chrześcijańskiego Wschodu. Tradycja głosi, że pierwszą ikonę tego typu namalował św. Łukasz Ewangelista. W połowie V wieku cesarowa Eudoksja miała przenieść ikonę z Jerozolimy do Konstantynopola, do klasztoru *Hodegetrias*, którego nazwa kojarzy się z greckim słowem *hodos* – tj. *droga* i skąd wywodzić należy

symboliczną interpretację postaci Maryi jako Przewodniczki, Tej, która wskazuje Chrystusa – Drogę (J 14, 6 *Ja jestem drogą i prawdą i życiem*). Co istotne jednak, równolegle wskazać również trzeba, iż mnisi ww. klasztoru pełnili obowiązki duszpasterskie względem osób niewidomych,

a sam monastyr ton *Hodegon* oznacza „ten, który wskazuje drogę” (w ujęciu bycia przewodnikiem, wskazywania drogi osobom z dysfunkcją wzroku). Co charakteryzuje ikony Matki Bożej tego typu? Jest szereg cech, które pozwolą nam odróżnić ten typ ikonograficzny od pozostałych. Maryja odziana w maforion<sup>3</sup>, na którym najczęściej widnieją trzy gwiazdy (symbolizują Jej dziewictwo przed, w czasie i po urodzeniu Chrystusa) ukazana jest frontalnie, najczęściej w półpostaci, rzadziej w całej postaci. Matka Boża trzyma głowę prosto i jedynie lekko zwróconą w kierunku Chrystusa. Maryja na lewym ramieniu trzyma Dzieciątko, a gestem prawej dłoni wskazuje na nie. W ten sposób wzywa do okazania czci Zbawicielowi, niejako prezentując wiernym Syna Bożego. Chrystus, który znajduje się w oddaleniu od twarzy MB, również ukazany jest frontalnie. Zwrócony twarzą do wiernych wznosi prawą rękę w geście błogosławieństwa, w lewej natomiast trzyma zwój, księgę lub kulę. Ikona nie podkreśla emocjonalnego stosunku pomiędzy postaciami, nie ujrzymy tutaj matczynej poufałości w stosunku do Syna. Chrystus nie jest tutaj niemowlęciem; z Jego twarzy promienieje mądrość i dojrzałość. Takie przedstawienie obu postaci ukształtowało się w Bizancjum, dominuje w nim ukazanie ich świętości i godności, co do zasady bez wyrażenia uczuć pomiędzy nimi. Przykładem *Hodegetrii* będzie Smoleńska

<sup>2</sup> Przykładowa literatura tematu: Onasch K., Schnieper A., *Ikony. Fakty i legendy*, wyd. Arkady, Warszawa 2018; Janocha M., *Ikony w Polsce. Od średniowiecza do współczesności*, wyd. Arkady, Warszawa 2018;

Siostra Wendy Beckett, *Historia malarstwa*, wyd. Arkady, Warszawa 2007.

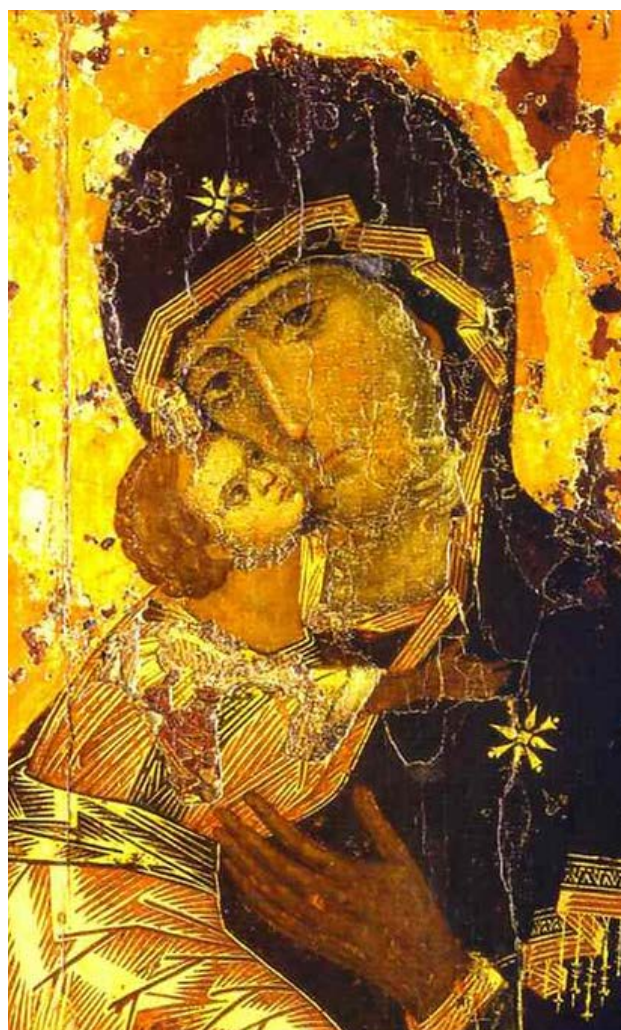
<sup>3</sup> Maforion – wierzchnia szata, długi kobiecy szal, sięgający od głowy do stóp.



“ Godność i dostojeństwo Maryi – tak silnie wyeksponowane w typie ikonograficznym Hodegetria – ustępuje tutaj miejsca głębokiej czułości Matki do Dziecka, czułości naznaczonej głębokim niepokojem o Jego los. Jej twarz wyraża głęboki smutek i niepokój, co przywodzi na myśl przewidywane przez Nią cierpienie, które czeka Jej Syna.

Ikona Matki Bożej lub Tychwińska Ikona Matki Boskiej. Najstynniejszą Hodegetrią w Polsce jest Ikona Matki Bożej Częstochowskiej.

2. O ile poprzedni typ cechuje surowa, frontalna kompozycja obu postaci, o tyle drugi typ ikonograficzny Matki Bożej z Dzieciątkiem charakteryzuje się zgoła odmiennym podejściem. Mowa tu o typie ikony określanej dawniej jako **gr. Eleusa (Ta, która współczuje)**, w najnowszej literaturze natomiast jako **gr. Glykofilusa (Obdarzająca słodkim pocałunkiem), ros. Umilenije, Matka Boża Czula**. Typ ten ikonograficzny rozwinął się najpierw w Bizancjum, a następnie na Rusi, w XII wieku. Ikona ukazuje szczególną więź, która łączy Matkę Bożą z Chrystusem, odsłaniając tym samym inny wymiar Wcielenia niż Hodegetria. Schemat kompozycyjny ikony jest następujący: Maryja pochylająca głowę, ukazana w półpostaci, trzyma Dzieciątko Jezus przy ramieniu i przytula swój policzek do policzka Syna, który to obejmuje Ją ręką za szyję. Chrystus zwrócony jest twarzą do swojej Matki, ufnie na Nią spogląda. Rączka Dzieciątka Jezus wsparta na szyi Bogurodzicy błogosławi człowiekowi. Matka Boża skłaniając głowę ku Dzieciątku spogląda w kierunku osoby modlącej się. Jej twarz wyraża głęboki smutek i niepokój, co przywodzi



na myśl przewidywane przez Nią cierpienie, które czeka Jej Syna. Godność i dostojeństwo Maryi – tak silnie wyeksponowane w typie ikonograficznym Hodegetria – ustępuje tutaj miejsca głębokiej czułości Matki do Dziecka, czułości naznaczonej głębokim niepokojem o Jego los. Przykładem Eleusy niech posłuży jedna z najbardziej czczonych w Rosyjskim Kościele Prawosławnym ikon Matki Bożej – ikona przywieziona z Bizancjum do Włodzimierza prawdopodobnie w 1131 r., nazwana Matką Boską Włodzimierską. Inne przykłady Eleusy: Matka Boża Dońska, Matka Boża Jarosławska, Matka Boża Pocajowska.

3. Trzecim typem ikonograficznym, o jakim powiem, jest typ ikony **Oranta (Modląca się) wraz z podtypem Bogurodzica Znak**. Oranta, orantka – to przedstawienie postaci modlącej się na stojąco, ze wzniesionymi ku górze rękami. W malarstwie ikonowym rzadko spotyka



się przedstawienia Matki Bożej Orantki<sup>4</sup>, zdecydowanie częściej natomiast występuje podtyp o nazwie Bogurodzica Znak – z Chrystusem Emmanuelem w okrągłym medalionie. Ikona Bogurodzicy Znak przedstawia zatem Maryję w półpostaci, z rękoma uniesionymi ku górze i umieszczonym na piersiach medalionem z wizerunkiem błogosławiącego Chrystusa Emmanuela, co wyrażać ma wypełnioną obietnicę Izajasza (Iz 7,14 *Pan sam da wam znak. Oto panna pocznie i porodzi syna, i nazwie go imieniem Emmanuel*). W Bizancjum ikony tego typu określano mianem *Blacherniotissa* lub *Panagia*; na Rusi otrzymały nazwę *Znamienije* (Znak).

4 Maryja przedstawiona jest frontalnie do widza, w postawie stojącej, modląc się z rękami wzniesionymi ku górze – przykładem będzie Matka Boża Orantka, Bizancjum, XIV wiek, Muzeum Bizantyńskie, Ateny; Matka Boża Orantka, mozaika z absydy soboru Sofijskiego w Kijowie.

Najsłynniejszą ruską ikoną Znak jest ikona z początku XII wieku z Nowogrodu Wielkiego, która zasłynęła cudowną obroną grodu przed najeźdźcą w 1170 r. i którego to grodu patronką została. Wśród podtypów omawianej grupy ikon można również wskazać na Wielką Panagię – ikonę przedstawiającą Matkę Bożą stojącą w pozie orantki, na piersiach której widoczny jest medalion z wizerunkiem Chrystusa. Jezus Chrystus obiema rękami rozłożonymi w szerokim geście błogosławi modlących się (Wielka Panagia, Jarosław, XII wiek – załączono).

Przedstawione wyżej typy ikon maryjnych, jak wspominałam na wstępie, nie wyczerpują pełnej listy wyobrażeń Matki Bożej na ikonach. Przytoczone przykłady w głównej mierze dotyczyły malarstwa ruskiego i Kościoła wschodniego. Wielość, różnorodność przedstawień Matki Boskiej w Kościele wschodnim, jednakże nie tylko, świadczy o popularności kultu maryjnego, nieustającej potrzebie zwracania się do Bogurodzicy, potrzebie Jej orędownictwa.

Będzie mi niezmiernie miło, jeżeli po przeczytaniu niniejszego, jak i poprzedniego artykułu, wkraczając w mistyczną sferę sacrum podczas obcowania z malarstwem ikonowym, będą Państwo w stanie rozpoznać typy ikon biorąc pod uwagę charakterystyczne ich cechy opisane powyżej.

#### Źródła:

- Pozycje zwarte wskazane w przypisie nr 2;
- [http://www.nowezycie.archidiecezja.wroc.pl/stara\\_strona/numery/052001/05.html](http://www.nowezycie.archidiecezja.wroc.pl/stara_strona/numery/052001/05.html)
- [https://www.kresowianie.info/artykuly,n846,ikony\\_matki\\_bozej.html](https://www.kresowianie.info/artykuly,n846,ikony_matki_bozej.html)
- [http://www.okno-do-nieba.pl/ikony\\_matki\\_bozej.html](http://www.okno-do-nieba.pl/ikony_matki_bozej.html)
- <http://lukrecja.neostrada.pl/ikony/typy/typy.htm>
- <https://kubaradewocjonalia.pl/pl/p/Ikona-Matka-Boza-Eleusa-Matka-Boza-Czula/1115>



# Nasi IDOLE



Pamiętny rok 1988 – powstaje pierwszy na rynku syntezator mowy polskiej, który umożliwia zainicjowanie procesu nowoczesnego rehabilitowania niewidomych w naszym kraju. Nie wiedzieć to nie mieć dostępu do wszelkiego rodzaju informacji. Komputer w parze z syntezatorem zmieniają tę sytuację diametralnie. Dzięki temu wynalazkowi w roku 1989 powstała pierwsza firma tyfloinformatyczna Altix. Po pierwszych jej sukcesach właśnie ta firma, jakby zgadując przyszłe trendy, kierując się zasadami społecznego zaangażowania biznesu, współtworzy Fundację Szansa dla Niewidomych, a ona, w dziesiątą rocznicę tamtych wydarzeń, inicjuje Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz Konkurs IDOL!

Podczas pierwszej edycji Konferencji wyróżniono niemal 40 osób i instytucji. Mamy zaszczyt pochwalić się, że już wtedy wybraliśmy na IDOLA Środowiska pana **Pawła Wdówka**, aktualnego Ministra Pełnomocnika Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych. Najwidoczniej na podstawie ówczesnej Jego działalności przewidzieliśmy późniejszą Jego karierę.

Naszym IDOLEM kilka lat później został **Teatr Polskiego Radia**, któremu tak dużo zawdzięczają niewidomi. Teatr wyobraźni, jak go nazywają jego twórcy i sympatycy radia, jest dla nas realizacją najsłynniejszych marzeń, by móc oglądać świat słuchem, a nie wzrokiem.

Kolejnym IDOLEM został telewizyjny program/teleturniej „**Jeden z dziesięciu**”, który cieszy się wielką popularnością. Zdaniem głosujących jest tak prowadzony, że nie wymaga audiodeskrypcji, by niewidomi oglądali go na równi z widzącymi.

IDOLEM jest także **śp. Janusz Skowron**, wybitny niewidomy muzyk jazzowy, pianista i organista, który za życia ponad dwudziestokrotnie wygrywał w swojej kategorii muzycznej w miesięczniku Jazz Forum. Wziął udział w nagraniu ponad 60 płyt i koncertował w wielu krajach na całym świecie.

IDOLEM została również **Nurit Neustadt-Noy** z Izraela, która pomaga naszej Fundacji i promuje naszą polską inicjatywę na świecie.

## Kto zostanie IDOLEM w tym roku, w 30. rocznicę naszego istnienia?





# Głosuj na swojego IDOLA!

[idol.szansadlaniewidomych.org](http://idol.szansadlaniewidomych.org)

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