

Aby niewidomi mogli
korzystać z dobrodziejstw
współczesnego świata

Fundacja dziś i jutro

Turnieje towarzyszące Konferencji
REHA FOR THE BLIND
IN POLAND 2021

help

jesteśmy razem

nr 76 styczeń 2022 ISSN 2083-2788



JUBILEUSZ 30-LECIA SZANSY

„Fundacja jest dziełem, które nieustannie powstaje, rozwija się i przeobraża.”

Anna Koperska

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

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



Nr konta bankowego:

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

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation



WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

[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

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 prezentujemy gości gali jubileuszu 30-lecia Fundacji Szansa dla Niewidomych i prowadzących uroczystość w Zamku Królewskim w Warszawie.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

30 pytań na 30-lecie _____ 9

Turnieje towarzyszące Konferencji REHA FOR
THE BLIND IN POLAND 2021 _____ 16

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Fundacja dziś i jutro _____ 19

■ TYFLOSFERA

Interkomy na motor użyteczne dla wszystkich_ 22

■ NA MOJE OKO

Aby niewidomi mogli korzystać z dobrodziejstw
współczesnego świata _____ 26

Zagrożenie ze wschodu i transseksualna krowa 28

Refleksje i wspomnienia poświęteczne _____ 30

O świątecznych prezentach _____ 32

Marcin Ryszka: „Jesteśmy strasznie
zaszufladowani” _____ 34

■ JESTEM...

Jak się nie dać zimowej chandrze _____ 38

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Książki dostępne w formie, w treści i w miejscu 40

Opolanie zatopieni w lekturze _____ 43

■ PRAWO DLA NAS

Wnioski i skargi na brak dostępności już nie takie
straszne! _____ 48

Helpowe refleksje

Jubileusz 30-lecia Szansy

Marek Kalbarczyk

[Z najnowszej mojej książki „Źródło nadziei”]

„Była jesień 1991 roku. Był to dla mnie trudny okres. Od ponad dwóch lat pracowałem dla firmy Altix, tworząc kolejne mówiące programy. Mój syntezytor mowy udźwiękowiał coraz więcej aplikacji. Niektóre z nich były naszymi dziełami, inne powszechnie stosowanym oprogramowaniem, które wymagało wsparcia czytelnika ekranu. To jednak zajęcie dodatkowe, bezpłatne, kiedy przede wszystkim pracowałem na etacie w Instytucie Meteorologii i Gospodarki Wodnej. Niespodziewanie przyjechał do mnie Jacek z ważną wiadomością, że pojawiła się możliwość wzięcia udziału w tworzeniu fundacji. Spotkał się z kilkoma osobami, tak samo zamożnymi, jak zainteresowanymi działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych. Trafili w sedno. Przecież tylko czekaliśmy na taką wiadomość. Mogliśmy w ten sposób połączyć siły i zrealizować obietnicę daną dwa lata wcześniej, podczas zapowiedzi o utworzeniu firmy Altix. Gdybyśmy mieli to wykonać sami, efekt byłby z naszego punktu widzenia ważny, ale bez poważniejszych środków finansowych. Nie mógł odgrywać istotnej roli i nabierać rozpędu. Inicjatywa zamożnych osób stwarzała nam zupełnie inne możliwości i szanse. Właśnie słowo „szansa” stało się mottem tej organizacji. Pierwotnie chcieliśmy pomagać wszystkim niepełnosprawnym. Taką intencję mieli nasi współpracownicy, ludzie pełni, nie związani z niewidomymi, lecz mający na względzie wszelkie ułomności. Uznano nas za



profesjonalistów w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji i role zostały podzielone: biznesmeni gwarantują finanse, my realizujemy zadanie rehabilitowania i usprawniania niepełnosprawnych podopiecznych.

10 stycznia 1992 stawiliśmy się w notariacie w warszawskim centrum i złożyliśmy stosowne podpisy pod aktem założycielskim Fundacji. Łatwo sobie wyobrazić, co czuliśmy. Te podpisy oznaczały przecież realizację naszych obietnic i kontynuację wcześniejszej działalności. W kancelarii notarialnej nie stawili się jednak wszyscy uczestnicy wcześniejszych rozmów. Wykruszyli się. Zdecydowali, że będą realizować swoje zamierzenia w inny sposób niż w ramach działalności fundacji. Współzałożycielami zostali ostatecznie: firma Altix sp. z o.o. i prezes banku Prosper Bank Martyna Lisecka-Klinz. Pierwotna nazwa organizacji to „Fundacja Unia Pomocy Niepełnosprawnym SZANSA”, a jej prezesem i ówczesnie jedynym członkiem zarządu został nie kto inny jak Jacek Kwapisz. Fundatorzy powołali Radę Fundatorów, czyli ciało nadzorcze mające prawo do powoływania i odwoływania zarządu, które zgodnie ze statutem corocznie ocenia pracę fundacji i jej władz. W skład tej rady weszli: Maciej Iłowiecki, Bohdan Juchniewicz, Renata Gwardecka, Igor Busłowicz i Marek Kalbarczyk. Jakiś czas później zmienił się jej skład, a mi powierzono funkcję przewodniczącego tej Rady.”

AKT NOTARIALNY

Dnia dziesiątego stycznia tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiątego drugiego roku (10.01.1992 r.) przed notariuszem Januszem Rudnickim w Kancelarii Notarialnej Nr 38 w Warszawie stawili się:

1. Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz
2. Igor Busłowicz
3. Marek Ryszard Kalbarczyk

obydwaj działający łącznie w imieniu ALTIX Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie.

OŚWIADCZENIE O USTANOWIENIU FUNDACJI

§ 1. Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz oraz działający łącznie w imieniu „ALTIX” Sp. z o.o. Igor Busłowicz i Marek Ryszard Kalbarczyk, zwani dalej „Fundatorami” oświadczają, że ustanawiają fundację pod nazwą „UNIA POMOCY NIEPEŁNOSPRAWNYM - SZANSA”, zwaną dalej „Fundacją”.

§ 2. Siedzibą Fundacji jest miasto stołeczne Warszawa.

§ 3. Celem Fundacji jest tworzenie równych szans życiowych dla osób niepełnosprawnych poprzez ich rehabilitację zawodową i społeczną adaptację.

§ 4. Dla realizacji opisanych w § 3 celów, Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz przeznacza kwotę 200.000.000 (dwieście milionów) złotych, a „ALTIX” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Warszawie przeznacza kwotę 10.000.000 (dziesięć milionów) złotych.

§ 5. Fundacja będzie prowadziła działalność na podstawie przepisów ustawy z dnia 6 kwietnia 1984 roku o fundacjach (tekst jednolity Dz.U. z 1991 roku Nr 46, poz. 203) oraz statutu.

§ 6. Fundacja uzyskuje osobowość prawną z chwilą wpisania do rejestru fundacji.

§ 7. Odpisy aktu należy wydawać fundatorom i fundacji w dowolnej ilości.

Akt ten został odczytany, przyjęty i podpisany.”

30 lat działalności, z czego przez niemal połowę tego okresu Fundacja nie ponosiła żadnych kosztów, mimo że mieliśmy gdzie się pomieścić oraz mogliśmy liczyć na pomoc wielu osób. Było to związane z pomocą generalnego sponsora Fundacji, którym była (i nadal jest) moja firma Altix, współzałożyciel tej organizacji. Po kilku pierwszych miesiącach działalności, kiedy to Prezesem Zarządu był Pan Jacek Kwapisz (od stycznia do października 1992 r.) wszyscy pracowaliśmy tu społecznie. Również społecznie ja zostałem kierownikiem. Mój wolontariacki staż rozrósł się do 27 lat. Nie byłem w tym gronie wyjątkiem. Wszyscy pomagaliśmy bezpłatnie, co więcej – byliśmy i nadal jesteśmy z tego tytułu zadowoleni i dumni.

Przez 30 lat udało się nam osiągnąć tyle, że sami się dziwimy, jak to możliwe. Nikt z nas nie przypuszczał, że Fundacja tak się rozwinie. Wiele szkoleń dla naszych beneficjentów, cykl wyjazdowych konferencji edukacyjno-rehabilitacyjnych, Światowe Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich w ramach Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, działalność w krajach sąsiednich,

 **10 stycznia 1992 stawiliśmy się w notariacie w warszawskim centrum i złożyliśmy stosowne podpisy pod aktem założycielskim Fundacji. Łatwo sobie wyobrazić, co czuliśmy. Te podpisy oznaczały przecież realizację naszych obietnic i kontynuację wcześniejszej działalności.**

głównie Rumunii i na Ukrainie, zawarte przyjaźnie, owocujące wspaniałą współpracą, zwłaszcza z Center for the Blind in Israel, a także z krajami arabskimi, Białorusią, Gruzją, Bułgarią, świetne kontakty z World Blind Union i International Mobility Conference, Wydawnictwo Trzecie Oko i miesięcznik „Help – jesteśmy razem”, spotkania z najwyższymi władzami z Panią Prezydentową i Marszałek Sejmu RP na czele, to największe nasze sukcesy i dzieła.

Po okresie działalności wolontariackiej przyszedł czas na pracę profesjonalną. Od roku 2004 rozwijamy sieć Tyflopunktów, biur doradczych dla naszego środowiska. Sieć rośnie i nie wiadomo, kiedy się w tym rozwoju zatrzyma. Może stworzymy zaplanowane wcześniej biura zagraniczne w Stanach, Anglii, na Ukrainie. W Bukareszcie istnieje już od kilku lat. Może uda się nam zrealizować plan stworzenia super nowoczesnego ośrodka rehabilitacji i sprawności, który byłby zaprzeczeniem bylejakości ośrodków istniejących od dawna, które dają wypocząć, ale nie zmieniają ludzi niepełnosprawnych wzrokowo w pełnosprawnych obywateli - zdolnych, pracowitych i samodzielnych.

Jako organizacja o tak dużym dorobku, obchodzimy 30-lecie naprawdę hucznie, trzeba przyznać - jak mało kto. 10 stycznia 2022 gościliśmy

w absolutnie wyjątkowym miejscu – w salach Zamku Królewskiego w Warszawie. Główne uroczystości odbyły się w Sali Balowej na pierwszym piętrze. Może wydawać się to kolejnym zwyczajnym wydarzeniem, ale nie było. Nie do każdej organizacji OPP przychodzą tak poważni przedstawiciele władz, mediów, środowiska. Jubileusz został objęty honorowym patronatem Marszałek Sejmu RP, Pani Elżbieta Witek, a obok zasiedli przedstawiciele wszystkich stronnictw politycznych. Sprawa emancypacji niepełnosprawnych, w tym niewidomych, jest apolityczna i wymaga wsparcia z każdej strony. Obok my i nasi bohaterowie. Poza wystąpieniami merytorycznymi i wystąpieniami gości specjalnych, zostały wręczone dyplomy osobom, które otrzymały tytuł IDOLI 30-lecia. Stworzyło to świetną okazję do spotkania się z gronem około 30 osób, które swoją pracą i postawą pokazali co to jest dbałość o innych ludzi, pomaganie najślabszym, poświęcenie czasu i sił, by wszyscy mogli czuć się jak u siebie i mogli korzystać z życia i praw jak pozostali obywatele.

Musiało się wydarzyć także coś zupełnie specjalnego, zasługującego na miano prezentu również dla nas, wszystkich, którzy przez 30 lat rozwijali misję Fundacji oraz fundacyjnych podopiecznych, których uzbierały się liczne tysiące. Odtworzyliśmy film przedstawiający historię Fundacji pt.: „Źródło nadziei” i wysłuchaliśmy trzech koncertów, każdy w innej stylistyce. Patryk Matwiejczuk zagrał na fortepianie utwory jazzowe, Marcin Koziak cudowne utwory skomponowane na fortepian Fryderyka Chopina i Debussy’ego, wreszcie zaśpiewał rockowo Kamil Czeszel „Jednego serca” Czesława Niemena. Po licznych emocjach przeszliśmy do sąsiedniej sali na poczęstunek. Jakby było mało prezentów i atrakcji, to co przygotowała firma cateringowa przeszło najśmielsze oczekiwania. I jak się nie cieszyć rocznicą, jubileuszem i naszą działalnością? Realizujemy misję usprawniania niewidomych i słabowidzących, prowadzimy ich do pełnej emancypacji i życia zgodnego z możliwościami i ambicjami. Mamy rozległe plany i potrzebujemy wsparcia od każdego, kto chce by inni żyli jak ludzie pełnosprawni.





Jeszcze o *savoir vivre* w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi

Wiele razy poruszaliśmy kwestię *savoir vivre* w kontaktach z osobami niepełnosprawnymi. Warto powrócić do tematu, posiłkując się doświadczeniami Anny Ślebiody, osoby niepełnosprawnej, z którą dla portalu *misyjne.pl* rozmawiała Justyna Nowicka. Anna Ślebioda ma problemy z równowagą i porusza się przy balikoniku. Jest osobą niezwykle aktywną – pracuje naukowo, doktoryzuje się, prowadzi warsztaty w ramach własnej działalności gospodarczej. Na początek wywiadu odniosła się do określenia „osoby z niepełnosprawnością”, mówiąc: (...) Z jednej strony argumentuje się, że jeśli używamy sformułowania „z niepełnosprawnością” wówczas niepełnosprawność nie definiuje osoby. Część badaczy reprezentujących nauki społeczne twierdzi, że używamy sformułowania „osoba niepełnosprawna” wtedy, kiedy niepełnosprawność jest częścią tożsamości. Ja wychodzę z założenia, że niepełnosprawność po części definiuje osobę i w tym sensie jest częścią tożsamości. Nie ukrywajmy, wpływa ona na wybory życiowe, często także na ścieżkę edukacji. Nie definiuje kim jestem – bo jestem osobą. Ale już to, jaka jestem i jakie decyzje podejmuję, to na

pewno w jakimś stopniu już tak. Poza tym, kiedy rozmawiam z innymi osobami niepełnosprawnymi, to dla niektórych z nich sformułowanie „osoba z niepełnosprawnością” jest sztucznym tworem językowym. Niemniej są osoby, które rzeczywiście preferują określenie „osoba z niepełnosprawnością”. I trzeba to uszanować. W kwestii udzielania pomocy osobom niepełnosprawnym Anna Ślebioda powiedziała: Moim zdaniem zawsze najlepiej jest zapytać, czy ktoś oczekuje pomocy, ale jednocześnie się z nią nie narzucać. Ktoś może nie chcieć jej akurat przyjmując – być może jest na etapie, że bardzo stara się usamodzielniać. Ta pomoc może nie pasować mu w danym momencie, ale może być mu niezręcznie odmówić. Poza pytaniem, czy pomóc – zawsze dobrze jest zapytać, w jaki sposób to zrobić. Jeśli sytuacja jest na tyle ewidentna, że widać, że ktoś potrzebuje pomocy, to warto uprzedzić osobę niepełnosprawną o tym, co chcemy zrobić. Anna Ślebioda zwróciła uwagę, że tzw. osoby pełnosprawne na ogół zbyt koncentrują się na czyjejś niepełnosprawności, nie zwracając uwagi na to, że mają do czynienia z człowiekiem – czującym, myślącym. – Bardzo nie lubię też utożsamiania niepełnosprawności ruchowej czy sensorycznej z niepełnosprawnością intelektualną, a raczej z niemożnością rozumienia komunikatów (bo ta w niepełnosprawności intelektualnej niekoniecznie bywa

zaburzona). Przy pomocy balkonika poruszam się mniej więcej od siedmiu lat, wcześniej chodziłam z kimś pod rękę. I wtedy bardzo często zdarzało się tak, że w rozmowie zwracano się do osoby, z którą szłam, choć to ja byłam adresatką wypowiedzi. I kiedy w pewnym momencie po prostu zaczęłam się odzywać – choć rozmówca nie oczekiwał odpowiedzi ode mnie – widziałam zdziwienie wypisane na twarzy. Zdziwienie, że ja rozumiem, że ja mówię.

Niepełnosprawność a niezdolność do pracy

Jak się okazuje, tytułowe pojęcia są wciąż jeszcze nader często mylone. Może więc warto przyjrzeć się czym one są. O różnicach informuje portal zielonagora.naszemiasto.pl. Niezdolność do pracy orzeka ZUS. Może to być całkowita lub częściowa utrata zdolności do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu, nie rokująca odzyskania zdolności do pracy po przekwalifikowaniu. Całkowicie niezdolną do pracy jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiejkolwiek pracy. Częściowo niezdolną do pracy jest osoba, która w znacznym stopniu utraciła zdolność do pracy zgodnej z poziomem posiadanych kwalifikacji. Niezdolność do pracy jest orzekana na okres nie dłuższy niż 5 lat. Uprawnia ona do ubiegania się o rentę z tytułu niezdolności do pracy, do wystąpienia o rentę z jej tytułu, jeśli niezdolność ta jest spowodowana wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową. Uprawnia także do wystąpienia o rentę socjalną lub rentę szkoleniową, a także o dodatek pielęgnacyjny. Otrzymanie renty jest uwarunkowane posiadaniem orzeczenia o niezdolności do pracy (przy czym stan ten musi powstać w okresie zatrudnienia lub w niektórych okresach nieskładkowych, np. w czasie pobierania zasiłków chorobowych), a także posiadaniem wymaganych okresów składkowych i nieskładkowych. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydają natomiast Powiatowe lub Miejskie Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Niepełnosprawność związana jest

z naruszeniem sprawności organizmu, ale także z utrudnieniem, ograniczeniem bądź brakiem możliwości wypełniania ról społecznych. Orzec można o trzech stopniach niepełnosprawności – znacznym, umiarkowanym i lekkim. Posiadanie stopnia niepełnosprawności wiąże się z przywilejami w postaci m.in. ulgi podatkowej, możliwości zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne, posiadania karty parkingowej czy świadczeń z pomocy społecznej.

Interaktywna biała laska

Jak donosi portal razemztoba.pl, Artur Salamon, student Inżynierii Bezpieczeństwa na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu, buduje interaktywną laskę dla osób niewidomych. Jest to wstępna faza realizacji prototypu. Projekt jest gotowy, materiały zakupione. W interaktywnej, białej lasce znajdują się czujniki odległości, a zamontowane w uchwycie silniki wibracyjne będą sygnalizowały wykrycie przeszkody. Zmienna modulacja sygnału wyczuwana w uchwycie pozwoli oszacować w jakiej odległości od osoby niewidomej znajduje się wykryta przeszkoda. Laska będzie też automatycznie włączała czerwone diody sygnalizacyjne po zmroku i będzie wyposażona w system blue light, emitujący ostre niebieskie światło wzdłuż toru poruszania się. Ma to na celu zwrócenie uwagi na osobę niewidomą. Pomysł interaktywnej laski zrodził się, kiedy jakiś czas temu student pomagał osobie niewidomej dotrzeć na przystanek tramwajowy. – Zrozumiałem wtedy z jakimi problemami mierzą się na ulicy osoby niewidome oraz ile czeka na nie zagrożeń. Niestety w tak dużym mieście jak Wrocław jest wiele przeszkód, które mogą okazać się wręcz niebezpieczne dla osób niewidomych, przykładowo rozrzucone po mieście hulajnogi elektryczne – mówi Artur Salamon. To kolejne rozwiązanie, spośród wielu już istniejących rozwiązań służących osobom niewidomym. Czy się sprawdzi, czas pokaże.



30 pytań na 30-lecie

Rozmowa z Markiem Kalbarczykiem

Anna Koperska

Drodzy czytelnicy! Fundacja Szansa dla Niewidomych świętuje jubileusz 30-lecia. Z tej okazji pragnę zaprosić na szczerą rozmowę z jej Założycielem – Markiem Kalbarczykiem. 30 pytań i perspektywa 30 lat to doskonała okazja na retrospektywną podróż, wspomnienia, podsumowania, jak również plany na przyszłość.

1. Anna Koperska: Jak narodził się pomysł na założenie Fundacji?

Mark Kalbarczyk: Zawsze byłem aktywny. Pewnie mam to po ojcu – dosyć prostym chłopaku z okolic Czarnolasu i Kozienic. Nie

był wykształcony i nie wiadomo na ile inteligentny i zdolny, bo jego edukację zakończyła wojna. We wrześniu 39. miał pójść do piątej klasy wiejskiej szkoły, ale już nie było to możliwe. Nadrabiał potem stracony dystans, ale nie wpłynęło to na jego charakter. Sądzę, że brak możliwości chodzenia do szkoły rekompensował sobie aktywnością fizyczną i organizatorską. Wszędzie było go pełno. Ja mam podobnie. Z kolei mama (niedowidząca panna z powstańczej rodziny) miała charakter religijnej intelektualistki, tyle że z powodu wojny i utraty wszystkiego nie zdołała dostać się do dobrych

szkół. W latach 40. i 50. nie dbano o niepełnosprawnych. Socjalizm wiązał się z równością społeczną, polegającą jednak na faworyzowaniu równiejszych. Mama do nich nie należała. Za zły wzrok i w związku z chorowitością dzieci, głównie moją, wyrzucono ją z pracy. Dzisiaj, w systemie będącym zaprzeczeniem tamtego (w końcu wynikającym z rewolucji przeciw socjalizmowi) byłoby to nie do pomyślenia. Sądzę, że mama nie miała innego wyjścia jak ulokować wszystkie życiowe nadzieje w dzieciach. Uczyła mnie społecznego zaangażowania. Miałem być mądry i pomocny. Zgadzało się to jej z chrześcijańską ideą kochania bliźnich. Wpływ obojga rodziców na mnie prowadził więc do aktywności i działalności społecznej. Ugrunтоваło się to w szkole w Laskach, trudno więc się dziwić, że już w pierwszej klasie liceum trafiłem do Sekcji Uczących się Niewidomych działającej przy Polskim Związku Niewidomych. Kiedy po maturze, a następnie na studiach, w obliczu zakazu działalności w stanie wojennym oraz po moim kryzysie psychofizycznym wyłądownałem w prawdziwej dorosłości z własną rodziną, brakowało mi tzw. pracy społecznej. Najpierw stworzyłem firmę Altix, a kiedy wiadomość o jej powstaniu została tak negatywnie przyjęta przez

innych niewidomych, obiecałem, że kiedy tylko coś zarobimy, podzielimy się. Trudno więc się dziwić, że kiedy pan Jacek Kwapisz powiadomił mnie o próbach stworzenia fundacji, natychmiast przyłączyłem się do tego. W ten sposób 10 stycznia 1992 stanęliśmy przed obliczem notariusza i podpisaliśmy akt założycielski Fundacji. Wracając stricte do pytania, pomysł narodził się z potrzeby serca i charakteru. I nie tyle wpadł mnie oraz innym do głowy, co siedział od zawsze i po prostu wybuchnął przy pierwszej możliwej okazji.

2. AK: Czy transformacja gospodarcza Polski wpłynęła na sytuację niepełnosprawnych obywateli?

MK: Wpłynęła. Z jednej strony wielu niewidomych straciło pracę, a nawet nadzieję na lepsze jutro, z drugiej jednak stopniowo odzyskiwali równowagę i wcześniej utracony status. Z pewnością jednak środowisko zostało podzielone: nieco bogatsi i biedniejsi, bardziej zrehabilitowani i zintegrowani z widzącymi i mniej, starsi, uwikłani w zwyczaje i zasady socjalistyczne i kompletnie odmienni wolnorynkowcy. Tak czy inaczej, najważniejszą zmianą w życiu naszego środowiska, związanego z rewolucją

solidarnościową jest to, że w coraz większym stopniu rozpatrujemy problemy rehabilitacyjne osób z niepełnosprawnością indywidualnie. Naprawdę kiedyś tak nie było.

3. AK: Jak na przestrzeni lat zmieniało się postrzeganie osób niewidomych w Polsce?

MK: Po roku 89. z coraz większą odwagą pojawiajemy się „na mieście”. Wspomniana przeze mnie rewolucja odważyła





nas, otworzyła, ośmieliła. Widać nas na ulicach, w różnych gremiach. To oczywiście powoduje, że więcej się o nas wie, lepiej rozumie, na więcej się nam pozwala, bardziej ufa oraz chętniej powierza rozmaite zadania i funkcje. Doszło do tego, że od dwóch lat mamy niewidomego ministra (Pełnomocnika Rządu ds. Spraw Osób Niepełnosprawnych), a przecież w roku 2008 napisałem książkę „Czy niewidomy może zostać prezydentem?”, gdzie co prawda nie postawiłem kropki nad „i”, ale sugerowałem, że społeczeństwo nie jest jeszcze gotowe na takie wyzwanie.

4. AK: Jak wspomina Pan początki działalności Fundacji?

MK: Rewelacyjnie! Wreszcie miałem to, co lubię – niemal bezpłatne szkolenia, zainicjowanie czasopisma „Help”, konferencje edukacyjne i rehabilitacyjne, kontakty zagraniczne, udział w mediach i kontakty z władzami. „Żyć, nie umierać!”.

5. AK: Czy były momenty, w których rozważał Pan zakończenie działalności Fundacji?

MK: Nie! Nie wyobrażam sobie takiej klęski. Przeciwnie, szukam następców, bym mógł cieszyć się, że ta moja budowla trwa i się rozwija. A jest dla mnie moim domem, moją ojczyzną, moim wkładem w budowanie nowej Polski. Inni mają to kontynuować, a nie czy to ja, czy ktoś inny miałby to zamykać.

6. AK: Jakie wydarzenia czy sytuacje były najtrudniejsze w historii Fundacji?

MK: Najtrudniejsza była i jest wrogość części środowiska niewidomych. To bolesne, że zamiast zabrać się „do roboty”, jej przedstawiciele wolą krytykować i dokuczać. Zdążyłem być kilka razy przesłuchiwany z powodu niedorzecznych oskarżeń. Zabierano nam pieniądze. Wylewano na nas pomyje, byle tylko udowodnić, że nam się nie uda i nie może się udać. Po drugie, trudna jest konstatacja faktu, iż system wsparcia w Polsce nie do końca wspiera. Uznaję za nienormalne oraz bardzo niestosowne nieustanne nękanie ludzi. Należy wierzyć w dobro działaczy i pracowników Fundacji, a nie ciągle kontrolować i dokuczać. Nikt tu niczego

nie kradnie oraz nie oszukuje, dlaczego zatem firmy i fundacje w dużym stopniu nadal się traktuje jak w carskiej Rosji lub za czasów Związku Radzieckiego?

7. AK: Wiele osób oraz Pana przyjaciół miało swój udział w rozwoju Fundacji, jakie osoby jako pierwsze przychodzą Panu na myśl?

MK: Jeśli mogę, krótko – Jacek Kwapisz, Sylwester Peryt, Igor Busłowicz, Janusz Mirowski, Janusz Skowron, Witold Kondracki, a jednak najbardziej Marta Zielińska z Lasek, która zawsze powodowała moje pomysły i inicjatywy.

8. AK: Czy spotkał się Pan z wrogością innych, którzy nie życzyli dobrze Fundacji lub wręcz chcieli jej zaszkodzić?

MK: Ba, już o tym wspominałem, może warto dodać, że ta wrogość to zawiść, zazdrość, kompleksy, niedostatek poziomu etycznego i intelektualnego. Szkoda, że w naszym środowisku muszą istnieć niesnaski rodzaju kibolskiego.

9. AK: Przez wiele lat pełnił Pan społecznie funkcję Prezesa Fundacji, obecnie jest Pan Przewodniczącym Rady Fundatorów. Jakie cechy charakteru są niezbędne w zarządzaniu działalnością Fundacji oraz tak licznym zespołem?

MK: Trzeba mieć takiego ojca jak mój, trzeba mieć taką matkę jak moja. Wtedy można być pracowitym, upartym, silnym, walecznym, zdolnym, honorowym, a co najważniejsze – kochać ludzi.



10. AK: Jakie ma Pan rady dla młodych pracowników Fundacji?

MK: Należy być takim, jak wspomniałem w poprzedniej odpowiedzi. Należy więc nieco zapamiętać o nowych, europejskich trendach i przypomnieć sobie kodeks honorowy z poprzednich wieków. Właśnie on w połączeniu z nowoczesnością pozwoli nam żyć jak należy – mądrze i twórczo.

11. AK: Czy podjął Pan decyzje, których Pan żałuje lub kiedykolwiek postąpił Pan wbrew własnym przekonaniom?

MK: Ba, to bardzo trudne pytanie! Trudne jest bowiem ustalenie, który kompromis, powiedzmy „polityczny”, był takim przekroczeniem. Starałem się trzymać swoich zasad, ale czy ja wiem, na ile mi się to udało? Może lepiej kiedy inni to oceniają, ja sam nie potrafię sobie przypomnieć czegoś takiego. Może więc udało mi się być w porządku?

12. AK: Jakie wydarzenia czy sukcesy okazały się najbardziej przełomowe dla rozwoju Fundacji?

MK: Świetnie udało się nam inicjatywa REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Nawet nie wiem jak na to wpadłem. Pewnie jakimś przypadkiem, a może jednak przemyślnie? Zależało mi na podsumowaniu znaczenia komputeryzacji dla naszego środowiska. Pierwsza edycja REHA była właśnie o tym, gdzie bym jednak

przypuszczał, że to tak pięknie się rozwinie i REHA stanie się światowym spotkaniem niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Bardzo ważne było osobiste spotkanie z Panią Prezydentową, które miało miejsce w roku 2016. Podobnie wejście w skład ciał doradczych władz. Byłem doradcą pierwszego pełnomocnika rządu ds. niepełnosprawnych, a po latach wszedłem w skład Krajowej Rady Konsultacyjnej oraz Rady Dostępności. Bardzo ważne było spotkanie i zaprzyjaźnienie się z panią Nurit Neustadt-Noy, dzięki której będziemy organizatorami światowej konferencji International Mobility Conference. Uzmysławiam sobie właśnie, że wiele wydarzeń i decyzji miało ogromne znaczenie dla Fundacji, dla przykładu kolejne z nich: pozyskanie lokalu na Gałczyńskiego 7 w Warszawie albo salonu w Krakowie, zorganizowanie Tyflopunktów we wszystkich stolicach województw, zainicjowanie wydawania książek, albo zorganizowanie Spotkań Wschód-Zachód.

13. AK: Czy z perspektywy lat zrobiłby Pan coś inaczej, dokonał innych wyborów, podjął inne decyzje?

MK: Nie sądzę, jedynie zmieniłbym sam siebie. Chciałbym mieć więcej czasu, spokoju, nie być tak narwanym i nerwowym, mieć jeszcze więcej mądrości i móc pomagać jeszcze efektywniej.

14. AK: Jakie cechy u współpracowników ceni Pan najbardziej?

MK: Pracowitość, lojalność, inteligencję, patriotyzm, oddanie zadaniu, na które się zdecydowano.

15. AK: Jakie są Pana marzenia dotyczące rozwoju Fundacji? Czy jest jakiś nieosiągnięty cel?

MK: Marzę o wydawaniu świetnych książek, o działalności poza krajem, o promowaniu





naszej ojczyzny za granicą, wreszcie o wybudowaniu nowoczesnego ośrodka rehabilitacji i sprawności.

16. AK: Czy odczuł Pan, że określona postawa, wyznawane wartości, deklarowane poglądy i wyznanie, zamykają pewne możliwości lub powodują problemy, bądź spotykają się z negatywną oceną innych?

MK: Niewątpliwie. Mamy takie czasy, które sprzyjają bylejakości, lenistwu, sprytowi nakierowanemu na ułatwienie sobie życia, a nie zrobienie czegoś dobrego. Ja i my jesteśmy inni i nie jest to lubiane przez takich, jak wymieniałem. Wielu ludzi zaczęło myśleć, że chrześcijaństwo nie jest już nam potrzebne, że liczy się własna kariera i pieniądze, a nie dobro drugiego człowieka. Niestety dochodzi do sytuacji, w których nasza przyjazna postawa jest krytykowana za to, czego w nas nie ma. Kiedyś zarzucono mi, że moja firma jest nomenklaturowa, kiedy nie była, a wyrosła przeciw z idei Solidarności. Kiedy indziej oskarżono nas o niejasne konszachty pomiędzy firmą i fundacją, kiedy nigdy takich nie było, a zawsze dbamy o transparentność. Jeśli te negatywne zjawiska u nas nie istnieją, skąd się biorą takie oskarżenia? Sądzę, że nie tylko z niewiedzy, ale także z dystansu pomiędzy naszymi przyjaznymi poglądami a bylejakością naszych krytyków.

17. AK: Pomaganie innym wydaje się oczywiste i potrzebne, ale nie zawsze łatwe. Czy kiedykolwiek zauważył Pan, że chęć niesienia pomocy niewidomym spotkała się z negacją, była blokowana lub negowana?

MK: Zdecydowanie tak. Są ludzie, którzy tak lubią dokuczać, że wolą zniszczyć coś dobrego, niż dopuścić do sukcesu innych. Proszę sobie wyobrazić, że oni wolą zablokować pomoc, mądrą inicjatywę, fajny wyjazd, szkolenie, poradę, byle tylko w ich mniemaniu wrogowie nie mogli działać i mieć coś do powiedzenia.

18. AK: Co pomaga Panu zachować optymizm?

MK: Wszystko dobre, co wokół mnie się wydarza. Otaczają mnie świetni ludzie, udają się nam ambitne imprezy, spotykamy się z wybitnymi

intelektualistami, od których pięknie się uczymy. Naprawdę nie mogę narzekać, więc mój optymizm jest nienaruszony.

19. AK: Czy uważa Pan, że w dzisiejszych czasach, kiedy tak wiele mówi się o dostępności i równości, niewidomi mają takie same szanse jak pełnosprawni?

MK: Bez przesady. Jak się nie widzi, nie można żyć jakby się widziało. Jest między nami ogromna różnica, która nie jest do zakopania. Wszystko, co należy dla nas robić, to robić wszystko co możliwe. Gonimy za widzącymi, znaczy za wszystkim, co jest dla Was opracowane, rzecz jednak w tym, że jeśli o ileś kroków dogonimy, Wy znowu nam uciekacie. Najpierw pojawia się coś dla Was, my zauważamy, że nie mamy do tego dostępu. Pracujemy nad tym i już możemy korzystać. Byłoby więc ładnie gdyby nie to, że w czasie naszego doganiania Wy dostajecie kolejną rzecz, która ponownie wymaga dościgania. W tej sytuacji trudno mówić o wyrównanych życiowych szans.

20. AK: Fundacja wydała wiele książek, również Pana autorstwa, która z nich jest Pana ulubioną?

MK: Oczywiście „Ich trzecie oko”. To cały ja, wiele moich scen, mój klimat, charakter, moja wrażliwość, a nawet moje wiersze. Poza tym najlepszym dziełem jest moja praca magisterska, całkowicie matematyczna w obszarze informatyki teoretycznej, gdzie doprowadziłem do całkiem solidnego twierdzenia i udowodniłem jego prawdziwość. Cenię jednak także „Smak na koniuszkach palców” albo „Epilogi przywracające nadzieję”. Uwielbiam fakt, że o ile w dzieciństwie marzyłem być matematykiem, w związku z czym zostałem informatykiem, głównie teoretycznym, kilkanaście lat temu zamarzyłem o byciu pisarzem i to mi się udało.

21. AK: Czy według Pana któraś z dziedzin działalności Fundacji lub jej nowych inicjatyw powinna być szczególnie rozwijana?

MK: Sądzę, że każda aktywność prowadząca do zagwarantowania niewidomym podmiotowego traktowania jest ważna. W ramach starań o to

Fundacja powinna wzmacniać wpływ na władze, rozwijać kontakty zagraniczne i pokazywać niewidomym świat prawdziwy, jaki na nas czeka. Będzie otwarty, przyjazny, wspólnotowy, zarówno wymagający w kwestii pomagania innym, jak rozumiejący dopuszczalne słabości.

22. AK: Fundacja działa również poza granicami Polski. Współpracujemy z World Blind Union, European Blind Union, Centre for the Blind in Israel oraz wieloma innymi organizacjami i ekspertami. Jak ocenia Pan miejsce i rolę Fundacji na arenie międzynarodowej?

MK: Jestem z tego zadowolony. Chciałbym oczywiście więcej, ale nie wymagam więcej niż jest możliwe. Należy pracować by było jeszcze lepiej i tyle – aż tyle. Jesteśmy dosyć małą organizacją, bez zewnętrznego wsparcia. Jest to organizacja rodzinna, przyjacielska. Nie możemy przeskoczyć sami siebie, albo przebić głową muru. Możemy natomiast pracować i się starać. Dopóki zagraniczni przyjaciele i działacze nas podziwiają, na pewno nie ma na co narzekać.

23. AK: Polska będzie gospodarzem kolejnej edycji International Mobility Conference, a Fundacja jej organizatorem – co dla naszego środowiska oznacza takie przedsięwzięcie i jakie są plany Pana i współpracowników?

MK: Mam nadzieję, że uda się nam wykorzystać tę konferencję do promocji naszego kraju. Jestem w tym bardzo konsekwentny. Można powiedzieć, że mam na tym punkcie „hopla”. No więc chciałbym pokazać światu nasz model rehabilitacji, usprawniania, włączania i pomagania innym. Pochwalimy się poziomem polskich niewidomych, naszym oprządkowaniem, pomysłowością, decyzjami władz, Dostępnością Plus, naszą działalnością za granicą. Spodziewam się, że dzięki temu będziemy mogli wyjeżdżać z kraju nie na zawsze, lecz by wracać z bagażem miłych doświadczeń, kiedy będzie jasne jak fajnym i ciekawym krajem jest Polska.

24. AK: W tym roku odbędzie się 20 edycja Konferencji REHA FOR THE BLIND, która co

roku gromadzi tysiące uczestników i internautów z Polski oraz zza granicy. Czym ta edycja będzie wyróżniała się od innych?

MK: Będzie godna moich marzeń. W końcu pozwoli się oddać. Już inni muszą mnie zastępować. O czym więc marzę? REHA 2022 ma być wielka, liczna, mądra, owocna. W każdym mieście wojewódzkim na regionalnych konferencjach mają być setki osób, a w stolicy tysiąc osób w hotelach i kilka tysięcy na naszej wystawie i w trakcie zawodów sportowych i kulturalnych.

25. AK: Jak ocenia Pan wpływ postępu technologicznego na codzienne życie osób niewidomych?

MK: To oczywiście rewelacja. Pracuję przy mówiącym i ubrajlowionym komputerze, słucham radia, które nadaje koncert muzyki amerykańskiej z Alabamy. Mimo zmęczenia, nieodczownego w przypadku pisania książek, jest mi tak wygodnie, że aż chce mi się dalej pisać. Obok mam graficzny monitor brajlowski, dyktafon, odzwierciedlacz, tester kolorów, dzięki któremu mogę dobrać sweter do koszuli albo odwrotnie! Bogu dzięki za to wszystko!

26. AK: Podkreśla Pan jak ważna jest obecność osób niepełnosprawnych w mediach. Jakie szanse dostrzega Pan w większym zainteresowaniu mediów sprawami osób niewidomych?

MK: Obecność w mediach to lepsze rozumienie naszej niepełnosprawności. Jesteśmy inni. Wiedziemy zupełnie inne życie, zatem trzeba to wyjaśniać, pokazywać. W innym przypadku będziemy postrzegani jako dziwacy. Wszystko, co nieznanne, jest przecież odrzucane.

27. AK: Niedawno na platformie Spotify udostępniono audiobook Pana książki „Ich trzecie oko” – czy coraz częstsze sięganie po wersje audio to znak naszych czasów, czy jednak książki brajlowskie nadal cieszą się zainteresowaniem?

MK: Ja popieram obie formy przekazu. Systemy audio dają nam szybki dostęp do literatury, wiedzy, informacji. Braille umożliwia zdobywanie i utrwalanie trudniejszych informacji. Normalnie



jest tak, że nasza pamięć wzrokowa jest o wiele bardziej sprawna niż pamięć słuchowa, a czytanie brajlem odwołuje się do tej lepszej. Łatwo się o tym przekonać. Ile procent danych zapamiętamy słuchając ich, a ile czytając oczami lub opuszkami palców? Oczywiście nie zapominam o osobach wyjątkowych, które mają wybitną pamięć słuchową, jak na przykład profesor Witold Kondracki czy doktor Włodzimierz Wysocki – dwaj niewidomi matematycy.

28. AK: Jakie dostrzega Pan problemy w obecnej sytuacji niewidomych w Polsce? Czego jeszcze nie udało się osiągnąć? W czym odbiegamy od sytuacji niewidomych na Zachodzie?

MK: Nadal w Polsce mamy do czynienia z namiastką rehabilitacji, a niezbędna jest prawdziwa – kompleksowa. Nie można ograniczać zestawu rehabilitacyjnego. Należy przebadać niewidomego pod względem jego możliwości i niemożności, i przekazać mu sprzęt, który będzie odpowiadał jego cechom. Nie można kierować się szantażem finansowym, ponieważ prowadzi to do oszukanej sprawności. Nie można rezygnować z indywidualnych projektów

rehabilitacyjnych na rzecz udzielania jak najtańszej pomocy z powodu konieczności oszczędzania. Moim zdaniem ta oszczędność to pułapka prowadząca do wydatkowania środków publicznych w dużym stopniu na marne.

29. AK: 30-lecie Fundacji to również 30-lecie miesięcznika HELP. Jakie plany i nadzieje wiąże Pan jako Redaktor Naczelny z tym czasopismem?

MK: Udaje się nam wydawać miesięcznik na niezłym poziomie. Ma ładny layout, okładki przyciągają wzrok, artykuły są ciekawe. Na pewno jednak może i powinno być lepiej. Chciałbym rozwinąć grupę współpracowników, autorów tekstów oraz zorganizować lepszą dystrybucję. Chciałbym dążyć do bardziej precyzyjnego związania sprawy ludzi niewidomych z tym co dotyczy wszystkich Polaków. W końcu żyjemy tutaj razem.

30. AK: Jak podsumowałby Pan 30 lat działalności Fundacji oraz czego życzy Pan Fundacji na kolejne lata?

MK: Jest ciekawie i wygląda na to, że się rozwijamy. Życzę Fundacji, by była tak mocna i pomysłowa, że coraz większe moje dystansowanie się od bieżącej działalności wcale jej nie zaszkodzi. Ja sam chciałbym mieć więcej czasu i móc pomagać w najważniejszych sprawach, a nie tonąć w zwykłej fundacyjnej codzienności. Życzę Fundacji, by jej personel był zaangażowany i mądry. Bez tego ani rusz, a z tym można zrobić wszystko!

Dziękuję za możliwość opowiedzenia o Fundacji i przekazania Państwu moich refleksji natury ogólnej. Mam nadzieję, że udało się przedstawić działalność naszej organizacji w wystarczający sposób. Jeśli nie, to zapraszam do nas, na nasze spotkania.

AK: Dziękuję serdecznie za rozmowę. Życzę kolejnych owocnych lat pracy na rzecz środowiska osób niewidomych oraz mnóstwa sił i zdrowia niezbędnych w realizacji tak ambitnych planów.





Turnieje towarzyszące Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2021

Turniej szachowy

173 zawodników z 7 państw, w tym 10 arcymistrzów, rywalizowało w Pałacu Kultury i Nauki w turnieju szachów błyskawicznych w piątek 10 września 2021 r. podczas Szansa Chess Open Warsaw 2021 (Turniej Blitz). Co więcej, następnego dnia odbył się turniej szachów szybkich (Rapid), w którym uczestniczyło jeszcze więcej osób – 196.

Oba turnieje były „otwarte”, toteż każdy mógł wziąć w nich udział. Dzięki temu nie zabrakło debutantów, ale też mistrzów międzynarodowych i arcymistrzów. Zawody rozegrano na zasadach systemu szwajcarskiego, który polega na kojarzeniu par zawodników o najbardziej wyrównanym poziomie. Dzięki temu teoretycznie najsłabsi szachiści w pierwszej rundzie grali z arcymistrzami, po porażce trafiali na mistrzów FIDE, a później grali z coraz gorszymi

zawodnikami, z którymi mogli remisować albo wygrywać. Z drugiej strony arcymistrzowie mieli coraz trudniejszych rywali do pokonania.

Emocji nie zabrakło podczas transmisji prowadzonej przez Antoniego Szustakowskiego i Piotra Nguyena, którzy przez cały czas komentowali najciekawsze partie. Ich zadanie było bardzo trudne – szczególnie w turnieju Blitz, ponieważ partie rozgrywano tempem 3' + 2" na ruch – każdy z zawodników miał w pojedynczej partii po 3 minuty do wykorzystania, ale po każdym posunięciu do bazowego czasu dodawano 2 sekundy. Na przykład zawodnik, który w partii wykonał 40 ruchów, miał do wykorzystania w sumie 4 minuty i 20 sekund. Partie rozgrywane tempem błyskawicznym nie są tak dokładne jak partie klasyczne czy szybkie, ale są widowiskowe. Często w szachach błyskawicznych bardziej liczy się intuicja zawodnika zamiast czasochłonnego rozważania wariantów. Dlatego komentatorzy nie mogli skupiać się na jednym ruchu, ale raczej na ogólnej ocenie pozycji i ideach zawodników.

Turniej Rapid był spokojniejszy (tempo 10' + 5" na ruch), chociaż też dla szachisty partie szachów szybkich są bardzo krótkie – brakuje czasu na dokładną analizę pozycji. Rapid cieszył się większym zainteresowaniem zarówno wśród zawodników, jak i widzów – transmisję oglądało średnio kilkuset internautów w jednym momencie.

Oba zawody zorganizowała Fundacja Szansa dla Niewidomych wraz z Infoszach. Organizatorom udało się przeprowadzić je w Sali Marmurowej

w Pałacu Kultury i Nauki, zrealizować dwudniową transmisję i, co najważniejsze, przekonać najlepszych polskich szachistów do udziału. Było to możliwe także dzięki wysokiej puli nagród, która wynosiła 12850 zł. Poza najlepszymi szachistami nagrody otrzymał zwycięzca kategorii juniorów, 3 najlepsze kobiety oraz zwycięzcy poszczególnych kategorii rankingowych. Charakterystyczne dla turnieju "Szansa" było wyróżnienie najlepszego niewidomego szachisty. Nagrodę tę ufundowała posłanka Joanna Fabisiak, kolejną wiceprezydent FIDE (Międzynarodowej Federacji Szachowej), Łukasz Turlej. Wszystkie inne Fundacja Szansa dla Niewidomych.

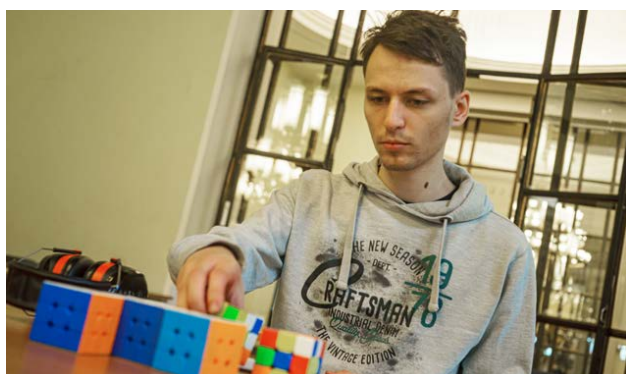
W turnieju szachów błyskawicznych niespodziewanie na trzecim miejscu uplasował się mistrz międzynarodowy, który pokonał kilku arcymistrzów – Piotr Janik. Srebro zdobył Mateusz Bartel, a zwycięzcą został Michał Krasenkov. Drugi z nich zdobył w sumie dwa medale, ponieważ wygrał w turnieju szachów szybkich, wyprzedzając Egora Bogdanova (który także nie ma tytułu arcymistrza) i Petro Golubka – obaj reprezentują Ukrainę.

Turniej speedcubingowy

11 i 12 września w Pałacu Kultury i Nauki odbył się turniej układania kostek Rubika – Szansa Cubing Open Warsaw 2021. W zawodach rywalizowało około 40 doświadczonych polskich i zagranicznych speedcuberów.

Podczas zwykłych zawodów w speedcubingu zawodnicy rywalizują w "standardowych" konkurencjach takich jak: układanie kostek 3x3x3,





2x2x2, pyraminka (kostki czworościennej), 3x3x3 jedną ręką – wszystkie z nich polegają na jak najszybszym ułożeniu układanki. Takie konkurencje są najpopularniejsze i stosunkowo proste, ponieważ układania można nauczyć się w pełni schematycznie. Turniej „Szansa” był zupełnie inny: zawodnicy rywalizowali w konkurencjach: 3x3x3 – najmniejsza liczba ruchów (nazywany „FM-em”), 3x3x3 – wiele kostek bez patrzenia (zwany „multi” albo „MBLD”), 4x4x4 bez patrzenia i 5x5x5 bez patrzenia. Pierwsza z nich wymaga od zawodnika umiejętności zapamiętywania swoich rozwiązań i ich zapisywania, a pozostałe – zapamiętywania układów elementów na całej kostce. Taki dobór konkurencji sprawił, że w zawodach nie mogli uczestniczyć początkujący speedcuberzy. W turnieju brali udział tylko ci zawodnicy, którzy walczyli nie tylko o zwycięstwo, ale też o pobicie rekordów krajowych i europejskich.

Pierwszego dnia przez 3 godziny zawodnicy próbowali uzyskać jak najmniejszą średnią liczbę ruchów na trzech różnych „scramblach”, czyli algorytmach mieszających kostkę. W tej konkurencji wygrywa ten, kto ma największą wiedzę o metodach układania oraz potrafi zauważać układy elementów, które można ułożyć, wykorzystując możliwie najmniej ruchów. Zwyciężył Niemiec Jan Bentlage, który wyprzedził Wojciecha Rogozińskiego i Cypriana Kalbarczyka. Rywalizacja była bardzo wyrównana – miejsca 2-4 zajęli zawodnicy z taką samą średnią (25,33 ruchu) – o ostatecznej kolejności zdecydowało najlepsze pojedyncze ułożenie (zwyciężyło 21 ruchów – trzeci najlepszy wynik w historii Polski).

Poza FM-em zorganizowano także próbę multi – konkurencji, w której przed startem zawodnicy deklarują, ile kostek są w stanie ułożyć bez patrzenia. Najwięcej zadeklarował Krzysztof Bober – aż 52. Zadaniem zawodników było zapamiętanie układu na wszystkich z nich, zasłonięcie oczu i ułożenie kostek bez patrzenia. Wygrywa ten, kto w ciągu godziny zdobędzie najwięcej punktów liczonych jako różnica kostek ułożonych i nieułożonych. Bober zdobył ich 42, dzięki czemu pobił utrzymujący się przez 8 lat rekord Polski i Europy. Drugiego dnia rozegrano drugą próbę, w której najlepszy okazał się Adrian Dębski (40 punktów – czwarty najlepszy wynik w historii Polski), dzięki czemu zajął on drugie miejsce. Na najniższym stopniu podium stanął Michał Bogdan (29 punktów).

Poza drugą próbą układania wielu kostek bez patrzenia, drugiego dnia rozegrano 4x4x4 i 5x5x5 bez patrzenia. W pierwszej z nich zwyciężył Szwed, Daniel Wallin, któremu udało się pobić swój rekord Europy – zapamiętał i ułożył kostkę w czasie 1:37,58. Drugie miejsce zajął Adrian Dębski, a trzecie – Mikołaj Salamon. Obie konkurencje są bardzo trudne nawet dla najlepszych zawodników. Wystarczy wykonanie jednego ruchu w niewłaściwy sposób, aby kostka nie została ułożona – wtedy ułożenie zostaje dyskwalifikowane. W 5x5x5 bez patrzenia Wallin miał 3 dyskwalifikacje, przez co zajął ostatnie miejsce. Zwyciężył Adrian Dębski z czasem 5:42,89, srebro zdobył Karol Piskorek, a brąz – Antoni Kingston.

Również te zawody zorganizowała Fundacja Szansa dla Niewidomych, która ufundowała nagrody o łącznej wartości 3600 zł.

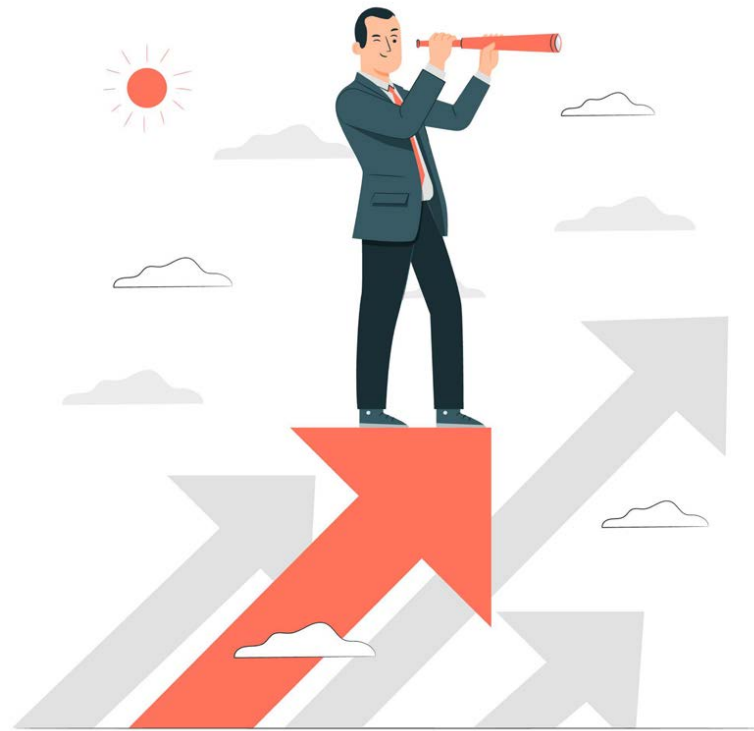
Szansa Cubing Open Warsaw była jednym z pierwszych turniejów „side’owych” (nastawionych na konkurencje wymagające ciszy i skupienia) w tej części Europy po długiej przerwie spowodowanej pandemią COVID-19, dzięki czemu dla wielu zawodników była to pierwsza możliwość do pobicia swoich rekordów życiowych.

Fundacja dziś i jutro

Anna Koperska

Fundacja jest dziełem, które nieustannie powstaje, rozwija się i przeobraża. Tworzą ją wyjątkowe osoby – podopieczni i ich rodziny, przyjaciele, wolontariusze, pracownicy. Jesteśmy społecznością, w której każdy odnajduje swoje miejsce i cel, w której każdy jest potrzebny i ważny. Dobro przyciąga dobro, tam, gdzie powstają rzeczy wielkie, nie może zabraknąć osób, które w poczuciu społecznej empatii pragną oddać innym swój czas, zdolności, zaangażowanie. Tacy jesteśmy – otwarci na różnorodność. Wiemy, że razem możemy więcej, a każdy jest wartościowym uzupełnieniem wszystkich pozostałych. Osiągamy sukcesy i wspieramy się w trudnych chwilach. Nie jesteśmy idealni – popełniamy błędy, ale zawsze spoglądamy w przyszłość z nadzieją, każdego dnia budując świat otwarty dla niewidomych, świat równych szans oraz ludzkiej życzliwości. We współczesnym świecie, w pośpiechu i ferworze spraw, tak wiele osób w obojętności na los najsłabszych, za cel obiera pieniądze czy karierę. Oczywiście są poruszeni głośnymi oraz dramatycznymi sprawami osób chorych i niepełnosprawnych, wspierają zatem zbiórki na ich leczenie, ale czy idąc ulicą podejść do osoby niewidomej potrzebującej pomocy w przejściu na drugą stronę jezdni, czy są gotowi zaakceptować taką osobę jako współpracownika, przyjaciela, współmałżonka? Nie sposób więc nie docenić tych, którzy codzienną pracą pragną odmienić życie osób z niepełnosprawnością.

Rehabilitacja prowadzona w naszej Fundacji opiera się na dążeniu do osiągania przez osoby niewidome i słabowidzące samodzielności, budowania poczucia własnej wartości



i sprawczości, wyposażeniu ich w niezbędne umiejętności i wiedzę, które umożliwiają rozwój osobisty, edukacyjny, zawodowy, pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Doradzamy jak aktywnie żyć, udowadniamy, że zrehabilitowana osoba niewidoma może być naukowcem, informatykiem, artystą, wybitnym muzykiem, tłumaczem, prawnikiem, sportowcem, cenionym pracownikiem, przedsiębiorcą, rodzicem, obywatelem korzystającym z pełni swoich praw. W obliczu dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej oraz licznych przystosowań dla osób ze szczególnymi potrzebami, niewidomi dziś – bardziej niż kiedykolwiek – mają odpowiednie warunki do realizowania swoich ambicji i zamierzeń, rozwijania umiejętności i pasji, spełniania marzeń. Kluczem jest postawa wobec własnej niepełnosprawności i związanych z nią utrudnień – optymizm i wiara we własne możliwości to doskonały pierwszy krok ku samodzielności i satysfakcji z poczynionych postępów i osiągnięć. Rehabilitacja poprzez integrację i aktywizację społeczną oraz zawodową pozostają ważnymi filarami naszej działalności. Promujemy polskie osiągnięcia w dziedzinie rehabilitacji, ale także podkreślamy możliwości, jakie stwarza rozwój

“ **Fundacja jest dziełem, które nieustannie powstaje, rozwija się i przeobraża. Tworzą ją wyjątkowe osoby – podopieczni i ich rodziny, przyjaciele, wolontariusze, pracownicy. Jesteśmy społecznością, w której każdy odnajduje swoje miejsce i cel, w której każdy jest potrzebny i ważny.**

nowoczesnych technologii. Oczywiście nie są one w stanie zastąpić pomocnej dłoni drugiego człowieka, jednak stanowią niebywałe ułatwienie w codziennym życiu oraz wspomagają niwelowanie skutków niepełnosprawności wzroku.

Niestrudzenie podejmujemy walkę z izolacją, wykluczeniem, dyskryminacją i marginalizacją osób niewidomych i słabowidzących. Przekonujemy, że osoby te są pełnowartościową częścią społeczeństwa, zasługującą na szansę. My tę szansę często dajemy jako pierwsi, a w ślad za nami kolejni. Jesteśmy więc dumni, że dzięki zaufaniu, jakim zostaliśmy obdarzeni, możemy realizować naszą misję.

Dziś Fundacja to tysiące osób w Polsce i poza jej granicami, które wspierają nasze działania lub korzystają z naszej pomocy. Jako prekursorzy nowoczesnych rozwiązań rehabilitacyjnych inicjujemy debaty w środowisku międzynarodowym, służące wymianie doświadczeń oraz inspirowaniu kolejnych innowacji. Nie ograniczamy naszych aspiracji, lecz pokonujemy kolejne bariery i docieramy tam, gdzie chcemy, aby słyszano nasz głos w sprawie niewidomych. Prowadzimy działania w partnerstwie z World Blind Union, European Blind Union, International

Mobility Conference i Center for the Blind in Israel. Mimo, że jesteśmy małą organizacją, cieszymy się uznaniem na całym świecie.

Zdołaliśmy pomóc tysiącom niewidomych i słabowidzących w Polsce i za granicą, a najlepszą nagrodą za trud i pracę pozostaje wdzięczność tych, którzy dzięki naszemu wsparciu odnoszą sukcesy.

Reprezentanci Fundacji biorą udział w gremiach doradczych władz (Krajowej Radzie Konsultacyjnej ds. Osób Niepełnosprawnych, działającej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Radzie Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej), zostali wyróżnieni wieloma odznaczeniami o dużej randze (m.in. Krzyżami Zasługi i Krzyżami Orderu Odrodzenia Polski przez Prezydenta RP). Niewidomi stali się ambasadorami polskiego modelu rehabilitacji.

Pragniemy, aby nasza pomoc docierała do tych osób, które najbardziej jej potrzebują. W rocznicę 30-lecia Fundacji powołaliśmy Dział Charytatywny, za pośrednictwem którego będziemy pozyskiwali i przekazywali środki finansowe dla osób niewidomych w szczególnie trudnej sytuacji ekonomicznej, ale także w ten sposób planujemy wspierać ważne dla nas inicjatywy związane z edukacją i rehabilitacją dzieci oraz młodzieży, programem stypendialnym dla uczniów, wsparciem dla osób wchodzących na rynek pracy, czy wreszcie realizację naszego wielkiego marzenia, jakim jest budowa Europejskiego Centrum Rehabilitacji i Sprawności.

Mamy wiele pomysłów i planów, dzięki którym chcemy zapewnić osobom niewidomym i słabowidzącym nowoczesną rehabilitację na najwyższym poziomie, z wykorzystaniem najnowocześniejszych rozwiązań technologicznych i skutecznych metod rewalidacyjnych oraz udziałem wybitnych ekspertów.

Oczywiście ważne jest dla nas edukowanie i uświadamianie społeczeństwa na temat istoty schorzeń narządu wzroku i ich konsekwencji. Naszym wsparciem obejmujemy osoby niewidome

od urodzenia oraz te, które utraciły wzrok w wyniku postępującej choroby lub wypadku, a także osoby słabowidzące, w tym liczną grupę seniorów. Prowadzimy kampanie społeczne, które informują i promują pozytywne postawy.

Każdego roku realizujemy kilkadziesiąt projektów o zasięgu międzynarodowym, ogólnopolskim, a także regionalnym, aktywizującym lokalne społeczności, również zamieszkujące obszary wiejskie. Są to przedsięwzięcia o charakterze integracyjnym, kulturalnym, szkoleniowym, prozatrudnieniowym, rehabilitacyjnym, rekreacyjnym, turystycznym, sportowym, wydawniczym. Oferujemy szereg ciekawych aktywności i zajęć indywidualnych oraz grupowych, dostosowanych do osób w różnym wieku o rozmaitych zainteresowaniach. Zważywszy na fakt, jak istotna jest dla nas możliwość zapewnienia podopiecznym atrakcyjnych oraz zindywidualizowanych programów rehabilitacyjnych, powołaliśmy Dział Projektowy, który w odpowiedzi na zgłaszane potrzeby opracowuje wnioski projektowe i ubiega się o dofinansowanie naszych zadań.

Wydawnictwo Trzecie Oko posiada bogatą ofertę publikacji w druku tradycyjnym, powiększonym, transparentnym, brajlowskim

oraz w formie audio. Są to zarówno poradniki, przewodniki krajoznawcze, książki beletrystyczne, historyczne, biograficzne, jak i wartościowe dzieła współczesnej literatury. Książki cieszą się dużym zainteresowaniem zarówno wśród pełnosprawnych czytelników, którzy pragną poznać świat niewidomych, jak i osób z dysfunkcjami wzroku. Często poruszane trudne zagadnienia skłaniają do refleksji lub wzruszają, inne z kolei motywują i inspirują do działania. Z książek Marka Kalbarczyka wybrzmiewa przesłanie mówiące o tym, że w świecie dotyku i dźwięku, w którym żyją osoby niewidome, nie brakuje nadziei, optymizmu i chęci pomagania innym, a brak obrazów niweluje bogata wyobraźnia. Część z publikacji jest wzbogacona o wypukłe ryciny, które uatrakcyjnają treść, bądź dołączone są dotykowe albumy tyflograficzne. Rozwój wydawnictwa oraz promocja czytelnictwa wśród osób niewidomych to kolejny ważny element naszej działalności. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i preferencjom czytelników, udostępniamy kolejne audiobooki na popularnych platformach audio. W ten sposób zapewniamy równość w dostępie do literatury. Każda premiera i kolejna książka przynosi wiele radości, ponieważ wiemy, że w ten oto sposób również w domowym zaciszu jesteśmy z Wami, a Wy sięgając po nasze wydawnictwa wspieracie rozwój Fundacji.



Spoglądam w przyszłość z przekonaniem, że czeka nas jeszcze wiele wyzwań, które pociągają do działania, ale również wiarę, że mnóstwo ważnych i radosnych momentów przed nami. Jak miło obserwować efekty starań i pracy tak wielu osób, które na przestrzeni 30 lat budowały i ubogacały to dzieło. Ziarno, które pada na podatny grunt, przynosi obfite plony. Kolejne lata, sukcesy, nowe inicjatywy... Życzę więc nam wszystkim niegasnącej nadziei i dalszego rozwoju. Możliwość dzielenia się dobrem z drugim człowiekiem jest pięknym darem, gdyż to, co dajemy, wraca do nas z wielokrotnością. Gdzie więc jest lepsze miejsce na realizowanie tak pięknej misji i potrzeby serca, niż tutaj, w naszej małej ojczyźnie, która ma swoje źródło w idei twórczyni polskiej tyflogologii, bł. Matki Elżbiety Róży Czackiej oraz wytrwałości i pracowitości Założycieli.

Interkomy na motor użyteczne dla wszystkich, szczególnie przydatne dla osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

Można znaleźć informacje o osobach niewidomych na tandemach, czy osobach niewidomych, które biegają z przewodnikiem. Bardzo mało jest informacji na temat osób niewidomych i motorów. Niniejszy artykuł odpowie na pytanie czy takie połączenie jak osoba niewidoma i motor jest w ogóle możliwe i czy ma sens. W artykule zostaną opisane także interkomy montowane do kasku. Dzięki takim urządzeniom możliwa jest komunikacja między dwiema osobami na motorze. Interkomy potrafią także komunikować się z telefonami użytkowników, a także umożliwiają słuchanie radia.

Według słownika języka polskiego motocykl to: „dwukołowy pojazd bez nadwozia, napędzany silnikiem spalinowym, przeznaczony do przewozu jednej lub dwóch osób”. W języku polskim występują zamiennie słowa motocykl i motor. Motocykl pochodzi od francuskiego *Motocyclette*. Motor zaś to skrót od niemieckiego wyrazu *Motorrad*, który oznacza moto koło (<https://motormania.com.pl/felietony/motocykl-czy-motor-jak-jest-poprawnie/>). Oba wyrazy, czyli motocykl i motor, są poprawne. Motor to określenie bardziej potoczne. Pierwotnie słowo motor oznaczało silnik jako jednostkę napędową. Chcąc uniknąć dwuznaczności i być perfekcjonistą językowym, powinniśmy mówić motocykl. Za tą tezę przemawia fakt, że nie ma w języku polskim słowa np. motorzysta, tylko motocyklista.

Nie licząc jednośladów parowych, za pierwszy motor z jednostką spalinową uznaje się dwukołowy pojazd, który powstał w 1895 roku. Gottlieb Daimler i Wilhelm Maybach wyposażyli go w opracowany wspólnie silnik benzynowy.



Pradziadek obecnych pojazdów miał 0,5 KM i osiągał 12 km/h. Można powiedzieć, że prototyp motoru to kombinacja drewnianego roweru z silnikiem spalinowym. Maszynę wyróżniało duże koło zamachowe. Silnik posiadał żarowy układ zapłonowy, który był gotowy do działania dopiero po rozżarzeniu otwartym ogniem elementu zapalającego mieszanek paliwowo powietrzną. Praprzodek dzisiejszych motocykli był bardzo niekomfortowy. Rura wydechowa opisywanej maszyny znajdowała się pod siedzeniem. Pierwszy motocykl świata nie został wyposażony w żadne amortyzatory pochłaniające drgania. Posiadał on drewniane koła z metalowymi obręczami. Była to maszyna daleka od doskonałości, ale na ówczesne czasy był to w pełni funkcjonalny środek transportu.

Obecnie motor jest ekonomicznym środkiem transportu. Motocykl jest szybki i mały,



Choć na pierwszy rzut oka motocykl i osoba niewidoma wykluczają się, to po przyjrzeniu się sprawie uważam, że motor dla osoby niewidomej może być doskonałą formą rehabilitacji, pasją czy formą spędzania wolnego czasu. Może tak być pod warunkiem, że osoba niewidoma znajdzie kompana do wspólnych podróży.

w porównaniu np. do samochodu. Można nim łatwo wszędzie dojechać i zaparkować. Jest tańszy od samochodu i prawie każdy może sobie na niego pozwolić. Motocykl to świetny sposób poruszania się zwłaszcza dla osób młodych, na krótkie odległości (<https://sites.google.com/site/motocykltoniewszystko/historia-motoryzacji>).

Mimo licznych zalet motoru, ma on też sporo wad. Posiada 2 koła, czyli siłą rzeczy jest bardziej wywrotny niż samochód. Nie posiada komfortowej kabiny, a co za tym idzie, nie jesteśmy chronieni przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Kabina nie chroni nas także, gdy ulegamy wypadkowi.

Mimo opisanych wad, nie brakuje pasjonatów motocykli. Osoby niewidome też mogą do tej grupy należeć, niestety tylko jako pasażerowie.

Choć na pierwszy rzut oka motocykl i osoba niewidoma wykluczają się, to po przyjrzeniu się sprawie uważam, że motor dla osoby niewidomej może być doskonałą formą rehabilitacji, pasją czy formą spędzania wolnego czasu. Może tak być pod warunkiem, że osoba niewidoma znajdzie kompana do wspólnych podróży. W końcu motor to nie tylko szaleńcza jazda po autostradzie czy po torze wyścigowym. To także podziwianie przyrody. Na motorze możemy poczuć różnego rodzaju zapachy. Możemy

zatrzymać się, żeby coś dotknąć. Możemy też mieć przyjemność z przyspieszania i hamowania. W końcu wrażeń też dostarcza samo powietrze, które podczas jazdy intensywnie nas owiewa. Ale motor to także konserwacja, pielęgnacja, czyszczenie i naprawy. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby te czynności wykonywała osoba niewidoma, jeśli to ją oczywiście „kręci” i ma do tego smykałkę.

Uważam, że jeśli tandem dla osoby niewidomej jest doskonałą formą rehabilitacji, to motor też nią może być. Zarówno na tandemie, jak i na motorze osoba niewidoma siedzi z tyłu i musi „ślepo” zaufać osobie prowadzącej pojazd.

Jazda na motorze przede wszystkim musi być bezpieczna, więc musimy znaleźć rozsądną osobę prowadzącą pojazd. Pojazd musi być sprawny, a my obowiązkowo musimy założyć kaski. Początkowo dla osoby niewidomej kask może być problemem i stanowić dyskomfort. Osobiście, gdy pierwszy raz ubrałem kask, poczułem się „podwójnie ślepy”, gdyż dobrze wygłuszony kask odciął mi większość dźwięków z otoczenia. Nie ma na to jakiejś specjalnej recepty. Bezpieczeństwo ważniejsze. Nauczyłem się zakładać kask tuż przed jazdą i od razu po skończonej jeździe zdejmować go. Gdy jeszcze nie jedziemy, a trzeba gdzieś podejść, mnie osobiście pomaga podniesienie szybki kasku. Duży komfort dają mi interkomy, które opiszę niżej. Dyskomfortem może być jeszcze sytuacja, gdy w kasku chcemy podrapać się po nosie, a tu – ręką trafiamy na szybkę. Można się jednak do wszystkiego przyzwyczaić i wszystkiego nauczyć, łącznie z tym, że jazda w kasku na motorze jest obowiązkowa.

Jeśli chodzi o tandem, to wydanie komendy „skręt w prawo”, czy „stajemy na światłach”, nie stanowi większego problemu. Wystarczy tylko powiedzieć to trochę głośniejszym głosem, żeby osoba niewidoma usłyszała. Problem pojawia się natomiast na motorze. Mimo, że na motorze siedzimy bliżej siebie niż na rowerze, to jednak ze względu na prędkość, kaski zasłaniające uszy, ryk silnika i współuczestników drogi, na motorze nie da się swobodnie porozmawiać. Istnieją jednak

interkomy, dzięki którym możemy się bez większych przeszkód porozumieć. Ważne jest, żeby kierowca motoru dawał komendy, np. skręcamy w lewo czy w prawo, a także stajemy na lewą czy prawą nogę. Dzięki temu kierowcy łatwiej będzie prowadzić się motor, a osoba niewidoma będzie miała świadomość, że aktywnie uczestniczy w jeździe i nie jest tylko niepotrzebnym balastem.

Używam Interkomu Bluetooth FreedConn T-Com OS V3. Urządzenie można zakupić na 1 lub 2 kaski. Jest to istotna informacja, gdyż w razie zgubienia interkomu, bez kłopotu możemy dokupić tylko jedno urządzenie. Urządzenie może połączyć się z dwoma takimi urządzeniami i w razie potrzeby możemy przełączać się między rozmówcami. Przykładowo możemy rozmawiać z osobą jadącą z nami na motorze i z kierowcą innego motoru. Zasięg nie jest imponujący, bo tylko 100 m. Wystarcza to jednak, żeby wymienić się poglądami jadąc w grupie. Zakupiłem zestaw na 2 kaski. Dzięki temu mogę swobodnie komunikować się z osobą prowadzącą motor. Zestawy dostałem zapakowane w dwóch estetycznych pudełkach. W zestawie dostałem interkom i zestaw do mocowania na kasku. W zależności od możliwości kasku mocujemy na śruby lub na taśmę 3M specjalną podstawę, do której wpinamy samo urządzenie. Urządzenie trzyma się dość mocno kasku. Kolejny element to mikrofon połączony z głośnikiem, drugi głośnik połączony jest przewodem. Montujemy to wszystko pod kaskiem. Głośniki mocujemy na taśmę, którą z jednej strony przyklejamy do kasku, a z drugiej strony są rzepy, na które mocujemy głośniki. Na końcu przewód od głośników i mikrofonu musimy połączyć z interkomem. W zestawie miałem ładowarkę, śruby, klucz imbusowy do zamocowania interkomu na kasku, była też taśma do mocowania głośników i ewentualnie interkomu na kasku. Sam interkom to owal o wymiarach: 8,1 cm, 3,9 cm i grubości 1,9 cm. Urządzenie posiada tylko dwa przyciski. Wklęsły – power, służący do włączania i wyłączania urządzenia i wystający, funkcyjny, który możemy przyciskać i kręcić. Instrukcja urządzenia trochę przekłamuje, więc postaram się krótko napisać jak je



używać. Paradoksalnie można napisać, że jest ono dedykowane osobom niewidomym, gdyż mając je na kasku, a kask na głowie, komunikacja z urządzeniem odbywa się tylko za pomocą dźwięku, gdyż nie widzimy diod na urządzeniu. Urządzenie włączamy wciskając wklęsły przycisk przez około 5 sekund, aż do usłyszenia pierwszego dźwięku. Aby wyłączyć urządzenie, musimy przytrzymać około 10 sekund wklęsły przycisk. Przycisk trzymamy, aż usłyszymy charakterystyczny dźwięk kończący pracę urządzenia (tony idą w dół). Z doświadczenia wiem, że lepiej przy wyłączaniu przytrzymać przycisk dłużej niż krócej, gdyż czasem urządzenie wejdzie w inny tryb i niepotrzebnie czerpie akumulator.

Aby rozmawiać z drugą osobą na motorze, najpierw musimy sparować urządzenia. Aby tego dokonać, oba urządzenia wprowadzamy w tryb parowania. Jeśli interkomy są włączone, przytrzymujemy przycisk power przez około 3 sekundy, aż usłyszymy charakterystyczny dźwięk. Jeśli oba urządzenia są w trybie parowania, parujemy je naciskając krótko przycisk włącznika na jednym z urządzeń. Gdy sparujemy interkomy, to po kolejnym włączeniu wystarczy tylko



Używam Interkomu Bluetooth FreedConn T-Com OS V3. Urządzenie można zakupić na 1 lub 2 kaski. Jest to istotna informacja, gdyż w razie zgubienia interkomu, bez kłopotu możemy dokupić tylko jedno urządzenie. Urządzenie może połączyć się z dwoma takimi urządzeniami i w razie potrzeby możemy przełączać się między rozmówcami. Przykładowo możemy rozmawiać z osobą jadącą z nami na motorze i z kierowcą innego motoru. Zasięg nie jest imponujący, bo tylko 100 m. Wystarcza to jednak, żeby wymienić się poglądami jadąc w grupie.

krótco nacisnąć przycisk włącznika na jednym z urządzeń, a połączenie zostanie nawiązane automatycznie. Po nawiązaniu połączenia słyszymy charakterystyczną krótką melodyjkę, jest to znak, że możemy swobodnie rozmawiać z innym posiadaczem interkomu.

Aby sparować interkom z telefonem, gdy włączamy urządzenie trzymamy dłużej przycisk włącznika (około 10 sekund), aż usłyszymy charakterystyczny sygnał telefoniczny. Wówczas na swoim telefonie w bluetooth wyszukujemy urządzenie, klikamy w nie i połączenie powinno być zapamiętane. Jeśli mamy telefon sparowany z interkomem, gdy ktoś dzwoni odbieramy wciskając wypukły przycisk. Odrzucamy rozmowę zaś trzymając dłużej wypukły przycisk. Funkcja połączenia z telefonem jest bardzo przydatna, gdyż podczas jazdy możemy rozmawiać przez telefon, słuchać audio z naszego telefonu, czy w końcu możemy mieć komunikaty nawigacyjne bez wyciągania telefonu z kieszeni.

Interkom posiada również funkcję radia FM. Aby włączyć radio wciskamy szybko 2 razy wypukły przycisk. Aby przełączyć się na kolejne lub poprzednie dostępne radio, przekręcamy szybko i puszczaamy wypukły przycisk. W każdym przypadku możemy regulować głośność. Chcąc zmienić poziom głośności, przekręcamy i trzymamy w pozycji przekręconej wypukły

przycisk tak długo, aż nie ustawimy żądanej głośności. Następnie puszczaamy przycisk, a głośność zostanie zapamiętana. Przekręcając w prawo zwiększamy, a w lewo zmniejszamy głośność.

Uważam, że pasja, czy jakieś zajęcie w życiu jest potrzebne każdemu. Mam nadzieję, że jeśli jakaś osoba niewidoma marzyła po

cichu, żeby przejechać się motorem i na własnej skórze przekonać się jak to jest, to niniejszy artykuł zachęci ją do tego. Przy zachowaniu rozsądku i podstawowych zasad bezpieczeństwa naprawdę to nic strasznego, a z interkomami, jeśli tylko mamy stały kontakt z kierowcą, taka jazda może być przyjemnością. Motor może też dla niektórych okazać się formą rehabilitacji i sposobem spędzania wolnego czasu. Przykładowo, jeśli ktoś lubi majsterkować, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zająć się drobnymi naprawami sprzętu. Takie hobby to też nauka. Wypadałoby wiedzieć jak działa silnik, jak zmienić świecę, żarówkę, gdzie są bezpieczniki, czy w końcu jak podładować akumulator po zimie. Gdy głębiej wsiąknijemy w środowisko motorów, mogą pojawić się nowe znajomości, z których z pewnością wyciągniemy coś dobrego dla siebie. Fani motorów to z reguły ludzie otwarci i bardzo życzliwi. Mogą dostarczyć nam wielu porad, których w tym artykule zabrakło. Na koniec wszystkim, którzy nie boją się przygody z motocyklem, życzę przyjemnych i owocnych przejażdżek motorem.

Starałem się wyczerpać temat. Gdyby jednak pojawiły się jakieś pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu – **przymat82@gmail.com**.

Aby niewidomi mogli korzystać z dobrodziejstw współczesnego świata

Malwina Wysocka-Dziuba

Moje początki

Chociaż dzisiaj pełnię funkcję prezesa Fundacji, zaczynałam tu pracę jako zwykły pracownik. Moją rolą było pisanie wniosków o dofinansowanie działań, które może realizować Fundacja, wnioskowanie o środki finansowe, bez których nie mamy możliwości realizacji pomocy dla potrzebujących osób. Dodatkowo otrzymałam zadanie koordynacji projektu dofinansowanego ze środków unijnych, w którym 100 mieszkańców Warszawy z niepełnosprawnością wzroku miało skorzystać ze wsparcia społeczno-zawodowego. Oczywiście nie każdy napisany przeze mnie projekt dostał dofinansowanie i najtrudniejsze były początki. Wcześniej nie miałam doświadczenia w pracy z i dla osób niewidomych i słabowidzących. Miałam jednak wiedzę w zakresie pisania wniosków projektowych i z realizacji projektów unijnych, które wykorzystałam. Zbierając kolejne doświadczenia zaczęłam coraz lepiej rozumieć świat osób niewidomych, ich potrzeby i oczekiwania. Przełożyło się to na sukcesy w zdobywaniu środków na nowe projekty, ale też w realizacji kolejnych projektów, ponieważ największą satysfakcję daje świadomość, że dzięki mojej pracy ktoś znalazł zatrudnienie i spełnia się zawodowo, poprawiła się jego sytuacja materialna, ktoś nauczył się nowych rzeczy i dzięki temu lepiej radzi sobie w codziennym życiu, a ktoś inny poznał nowych ludzi i dzięki temu czuje się mniej samotny.

O Fundacji od kuchni

Bez wspaniałych ludzi, którzy kiedyś założyli Fundację i tych, którzy teraz pracują na jej rzecz, nie byłoby jej sukcesów. Chciałabym poświęcić kilka słów tym, którzy aktualnie pracują i działają na rzecz naszych idei.



Cel przyświeca nam wszystkim ten sam: aby osoby niewidome mogły korzystać z dobrodziejstw współczesnego świata, swojego bliższego i dalszego otoczenia w takim samym stopniu jak osoby widzące. Pracownicy Fundacji w różnym stopniu i w różny sposób działają na rzecz realizacji tego celu. W 16 Tyflopunktach Fundacji w każdym województwie pracujący tyflospecjaliści na co dzień pomagają osobom niewidomym i słabowidzącym w radzeniu sobie z barierami otaczającego ich świata. Pomagają im zdobyć nowe umiejętności i wiedzę, uczą wykorzystywania nowoczesnych technologii, które w dużym stopniu pozwalają niwelować skutki braku widzenia. Dobierają sprzęt, pomoce optyczne, organizują zajęcia manualne, sportowo-rekreacyjne, wyjscia na wydarzenia kulturalne, które są dostępne dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Pomagają też w zwykłych, codziennych czynnościach, jak zrobienie zakupów, wizyta w urzędzie czy zwykła rozmowa podnosząca na duchu. Oprócz specjalistycznej wiedzy o rozwiązaniach technologicznych czy prawach osób

niewidomych nasi tyflospecjaliści muszą być osobami o ogromnej empatii, zrozumieniu potrzeb drugiego człowieka, który zgłasza się do Fundacji po wsparcie i pomoc. Nierzadko są to trudne spotkania z osobami doświadczonymi przez los, a przez to nieufnymi albo nie wierzącymi, że mogą jeszcze jakoś poprawić swoją sytuację. Tym bardziej należy się uznanie dla osób, które wychodzą im naprzeciw z sercem na dłoni i wkładają wiele trudu i poświęcenia w tę pracę. Być może sekretem jest tu fakt, że ponad połowa pracowników Fundacji to osoby z niepełnościami, które oprócz specjalistycznej wiedzy nabytej w pracy mogą podzielić się swoimi osobistymi doświadczeniami. Nie mniejszą zasługą jest także praca naszych wolontariuszy, którzy uzupełniają pracę wykonywaną przez osoby zatrudnione w Fundacji.

Nieco inaczej wygląda codzienna praca biura centralnego Fundacji. Tutaj nie pojawiają się beneficjenci zwracający się do nas o pomoc. Pracownicy „centrali” nie mają na co dzień styczności z osobami niewidomymi i słabowidzącymi, ale organizują pracę Tyflopunktów. Oprócz tak podstawowych działań jak obsługa kadrowa, księgowość, zapewnienie narzędzi do pracy, najważniejszym zadaniem jest zdobycie środków finansowych pozwalających na utrzymanie ponad 50-osobowej załogi, 16 biur regionalnych i na realizację oferty wsparcia, jaką proponujemy naszym odbiorcom.

Fundacja działa w systemie projektowym, dotacyjnym. Oznacza to, że korzystamy z finansowania ze środków zewnętrznych, które są przyznawane w drodze konkursów. Środki te pochodzą z budżetu państwa, w tym w największym stopniu z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ale też z budżetów samorządowych czy Unii Europejskiej. Fundacja w odpowiedzi na ogłoszane konkursy ofert tworzy projekty, w których przewiduje działania, jakie później będzie mogła zaoferować beneficjentom. Są wśród nich np.: projekt „Droga do samodzielności II”, dzięki któremu możemy oferować wsparcie w 16 Tyflopunktach; projekt „REHA FOR THE BLIND IN POLAND”,

w ramach którego organizujemy coroczną konferencję w Warszawie dla tysięcy osób oraz wydarzenia regionalne, a także HELP – czyli nasz miesięcznik. Charakterystyczne dla projektów jest to, że muszą wpisać się w ramy tematyczne, czasowe i finansowe określone w konkursach. Oznacza to, że co roku lub co 2-3 lata Fundacja musi na nowo starać się o finansowanie na swoje stałe, sztandarowe działania, jak właśnie praca Tyflopunktów, organizacja konferencji REHA czy wydawanie miesięcznika HELP.

To, co jest kolejną cechą charakterystyczną dla projektów dofinansowanych ze środków publicznych, to konieczność dokładnego udokumentowania przeprowadzonych działań. Powstają wtedy setki stron dokumentów: listy obecności z zajęć, raporty z osiągniętych przez uczestników postępów, certyfikaty ukończenia szkoleń, umowy z kontrahentami, protokoły odbioru, potwierdzenia poniesionych wydatków. Fundacja prowadzi rocznie po kilkadziesiąt projektów, w tym wiele mniejszych lokalnych, a także kilka wspomnianych dużych projektów centralnych, jak Droga do samodzielności, REHA czy HELP. Dla małego projektu lokalnego, aby zgromadzić całą dokumentację wystarczy jeden segregator, a czasem nawet skoroszyt. Największe projekty centralne, a także projekty unijne, które również są wymagające pod tym względem, to nawet po 20-30 segregatorów dokumentacji.

Codzienna praca centrali musi zatem łączyć w sobie wypełnianie misji Fundacji z dopilnowaniem kwestii formalnych, wypełnieniem obowiązków i terminów wymaganych przepisami prawa.

Marzenia na przyszłość

Jako główny zarządca Fundacji najbardziej zależy mi na tym, aby nasze działania docierały jak najszerszej. Kryje się pod tym zarówno pomoc jak najszerszej liczbie osób niewidomych i słabowidzących, jak i promowanie integracyjnych postaw wśród całego społeczeństwa. Nie będzie to jednak możliwe bez zapewnienia stabilności jej działania, rozumianej jako stabilny i doświadczony zespół oraz zapewnienie finansowania w perspektywie wieloletniej.



Felieton skrajnie subiektywny

Zagrożenie ze wschodu i transseksualna krowa

Elżbieta Gutowska-Skowron

Gdyby oceniać cały rok po tym, jak się rozpoczął, moje życzenia z grudniowego felietonu raczej by się nie spełniły. Śmiało można powiedzieć, że 2022 rozpoczął się z przytupem. I bynajmniej nie jest to radosny przytup. Jest dość strasznie i tylko czasem śmiesznie.

Mamy nową mutację wirusa Covid-19. Wszystko wskazuje na to, że Omikron, bo tak się nazywa nowy wariant, jest mniej zjadliwy, dając łagodniejsze objawy, raczej ze strony górnych dróg oddechowych, rzadziej atakuje płuca. Jednak coś za coś. Omikron jest dużo bardziej zakaźny niż poprzednie warianty Covid-19. Wystarczy 15 minut w towarzystwie osoby zarażonej, by złapać infekcję. I nie pomoże dwumetrowy dystans. W Polsce zanotowaliśmy niedawno szczyt dobowych zakażeń, ponad 41 tysięcy, przy czym z tej liczby jedynie 25 procent stanowiło zakażenie Omikronem.

Na granicy z Białorusią bez większych zmian. Ataki imigrantów i białoruskich pograniczników są może nieco mniej intensywne, próby forswania concertyny rzadsze, co jest spowodowane zimową aurą. Analitycy przewidują, że ich wzmożenie nastąpi wraz z ociepleniem, czyli już wiosną. Obrona naszej granicy absorbuje ogromne siły i środki. Uczestniczą w niej Straż Graniczna, Wojsko Polskie, Policja Polska i Wojska Obrony Terytorialnej. Lada chwila rozpocznie się na granicy polsko-białoruskiej budowa stałego muru wyposażonego w najnowocześniejsze, elektroniczne zabezpieczenia.

10 lutego ruszają dziesięciodniowe, wspólne manewry wojsk rosyjskich i białoruskich pod nazwą Związkowa Stanowczość 2022. Ich scenariusz opisał Aleksander Łukaszenka w taki oto sposób – „To powinny być normalne manewry zgodnie z konkretnym scenariuszem, w konfrontacji z siłami zachodu (państwa bałtyckie i Polska) oraz południa (Ukraina)”. Nic dodać, nic ująć, zwłaszcza wobec napiętych stosunków Rosja – NATO i poważnych obaw o konflikt zbrojny w naszym regionie, związany z dalszą ekspansją Rosji na Ukrainę. Zważywszy na to, jak ogromną ilość wojsk zgromadziła Rosja na zajętej Krymie i wzdłuż granicy z Ukrainą, niepokój, że kraj ten zamierza zaatakować Ukrainę jest wysoce uzasadniony, choć Kreml zaprzecza takim zamiarom. Niewielu analityków w to wierzy, nie dziwią więc intensywne, dyplomatyczne zabiegi. Zabiegi, w których co chwilę coś niemiłosiernie zgrzyta. Najpierw prezydent USA Joe Biden wprowadził

do języka dyplomacji nową kategorię – małe wtargnięcie i adekwatnie niewielki odwet za takie wtargnięcie. Sformułowanie oburzyło Wołodymyra Zełenskigo, prezydenta Ukrainy, który tak je skwitował – „Chcemy przypomnieć wielkim mocarstwom, że nie ma drobnych wtargnięć i małych narodów. Tak samo jak nie ma drobnych ofiar i małego żalu po stracie bliskich”.

Jak słoń w składzie z porcelaną zachował się dowódca marynarki wojennej Niemiec, wiceadmirał Kay-Achim Schoenbach, mówiąc – „To, czego Putin chce naprawdę, to szacunek. Mój Boże, obdarzenie kogoś szacunkiem mało kosztuje, a nawet nic... Można łatwo dać mu szacunek, którego żąda i na który zapewne również zasługuje”. Można byłoby na to odpowiedzieć „Mój Boże, co za naiwność”, ale nie sposób posądzać o naiwność prominentnego przedstawiciela sił zbrojnych Niemiec. Warto dodać, że admirał powiedział jeszcze, że Krym jest dla Ukrainy nie do odzyskania. Brak dyplomacji w dyplomacji wymaga ofiar, Kay-Achim Schoenbach musiał podać się do dymisji.

O naiwność nie sposób także posądzić jednego z polskich, a raczej polskojęzycznych portali informacyjnych, należącego do niemieckiego wydawnictwa. W najgorętszym momencie dyplomatycznej rozgrywki zamieszczono tam materiał apoteozujący Władimira Putina, który jako 69-latek jeździ konno, gra w hokeja i ma czarne pasy w sztukach walki. Jeśli dolożyć do tego, że Niemcy nie zezwoliły Estonii na eksport do Ukrainy pochodzącej z RFN artylerii, że brytyjskie samoloty dostarczające uzbrojenie dla Ukrainy omijały przestrzeń powietrzną nad Niemcami, że pomimo sprzeciwu całej już niemal UE Niemcy nie zamierzają zrezygnować z Nord Stream 2, mamy ponury obraz całości. Nic dziwnego, że Ukraina stawiająca dotąd twardo na Niemcy, czuje się rozczarowana i oszukana.

Na rodzimym podwórku mamy jeszcze lekki chaos z Polskim Ładem, a ściślej z jego podatkową częścią, posiedzenie komisji sejmowej w sprawie niefortunnego wypadu na Białoruś urzędników Najwyższej Izby Kontroli pod wodzą syna szefa

NIK, który jest jedynie społecznym doradcą prezydenta i jako taki nie miał prawa tam się znaleźć. Nikt zresztą nie miał prawa znaleźć się w Mińsku w czasie, kiedy trwa białoruski atak na polską granicę. To kwestia przyzwoitości, po prostu.

I na koniec coś, co teoretycznie powinno poprawiać nastrój. Sprawdźmy czy poprawi. Rzecz dzieła się na Podlasiu. Urodziła się tam bezpłodna, podobna do byka krowa. Jej właściciel postanowił oddać ją do rzeźni. Wówczas na ratunek ruszyli aktywiści LGBT. Postanowili uratować krowie życie, co jest przecież bardzo chwalebne. W tym przypadku motywacją była jej rzekoma transseksualność. Aktywiści zorganizowali na jednym z portali zbiórkę pieniędzy na zakup zwierzęcia, które nazwali Księżycową Krówką Muuun. Udało się zebrać 5 tysięcy złotych i wykupić krowę, jednak mit o jej transseksualności upadł z hukiem. Rozwiął go Jacek Zarzecki, prezes zarządu Polskiego Związku Hodowców i Producentów – „Nie ma czegoś takiego jak krowa, która jest transwestytą. To jest naturalna sytuacja, do której dochodzi, jeżeli mamy ciężę bliźniaczą. Wtedy ciele płci żeńskiej jest bezpłodne. Drogi rodne nie są do końca wykształcone. Nauka zna ten przypadek pod nazwą frymartyzmu”.

Historię pozostawiam bez komentarza.



Refleksje i wspomnienia poświęteczne

Katarzyna Podchul



Za nami Święta Bożego Narodzenia. Przebiegły one w miłej, rodzinnej atmosferze. Przyjechała do nas starsza siostra z mężem i ich córeczką oraz babcia, która mieszka na drugim końcu naszego miasta – Starogardu Gdańskiego. Po radosnym powitaniu się i zabawach z naszą małą siostrzenicą, zjedliśmy wigilijny obiad. Następnie został przygotowany wigilijny stół, na którym tradycyjnie znalazło się 12 potraw. Przed uroczystą kolacją podzieliliśmy się opłatkiem, składając sobie życzenia. Później jedliśmy świąteczne dania rozmawiając i ciesząc się ze wspólnego spotkania. Po skończonej wieczerzy przyszedł do nas wujek z ciocią i wspólnie śpiewaliśmy kolędy. Podczas tegorocznych świąt było mniej kolęd z uwagi na śpiące maleństwo. Potem otwieramy, położone wcześniej pod ustrojoną choinką, podarki. Cieszymy się z otrzymanych od bliskich prezentów. Dalsza część wieczoru wypełniona jest radością, wspólnym świętowaniem, którą wieńczy Pasterka, najczęściej oglądana w telewizji. Niestety po Wigilii goście rozjechali się do swoich domów. Drugie święto to dalsza rodzinna celebrowacja. Wspólnie jemy posiłki i spędzamy razem czas oraz odwiedzamy krewnych. Trzeci Dzień Bożego Narodzenia to zazwyczaj uroczysty dzień spędzony już tylko z rodzicami. Nadal towarzyszy nam magia świąt płynąca z narodzonego Zbawiciela. A jak wyglądały Święta Bożego Narodzenia dawniej? Powspominajmy przeżywanie Bożego Narodzenia w dzieciństwie.

Grudzień to magiczny miesiąc dający nadzieję, dobroć i wzajemną życzliwość. Rozpoczynają się przygotowania przedświąteczne. Każdy z nas

przeżywa ten okres w inny sposób. Dla ludzi wierzących mają one wymiar duchowy. Oczekują podczas Adwentu na przyjście Zbawiciela. Chcą, aby poprzez sakramenty Pan urodził się w ich sercach. Niewierzący zaś kultywują świąteczne tradycje, które wlewają do ich szarej codzienności radość. Mają ogromną szansę na spotkanie z rodziną i przyjaciółmi. Ludzie ufający Bogu łączą wiarę z tradycją. Cieszą się z odwiedzin małego Jezuska, urodzonego w skromnej stajence. Po uroczystej Eucharystii radują się dalszym świętowaniem Bożego Narodzenia z bliskimi. Święta to czas radości i wielu miłych niespodzianek. Z pewnością w każdym zakątku świata przeżywane są inaczej. Różnią nas tradycje świąteczne, strefa czasowa, mentalność kulturowa, ale łączy jedno – magia świąt. W ten czas rodziny siedzą przy jednym stole i życzliwie się nawzajem słuchają, unikając sporów i waśni.

Jako dzieci już od 6 grudnia szukaliśmy pierwszych prezentów od świętego Mikołaja, najczęściej w butach, wierząc, że on istnieje naprawdę. Pisaliśmy do niego listy, ciesząc się gdy spełniło się choć jedno życzenie, a upragniony podarek czekał za drzwiami naszego pokoju. Gdy byłam dzieckiem bardzo wierzyłam w świętego Mikołaja. Odczuwałam ogromną radość z samego oczekiwania na prezenty. Kiedy znalazłam mały drobiazg schowany blisko mojego pokoju, byłam szczęśliwa, że coś dostałam. Później nastąpił okres dorastania i jako nastolatka niekiedy nie mogłam sobie poradzić z odkryciem nowych faktów związanych z wiarą w świętego Mikołaja,

co nie napawało mnie radością. Na dalszym etapie życia uświadamiałam sobie, że prezenty kupują nam rodzice i inni krewni.

Mikołajki to był szczególny dzień w szkole podstawowej. Najpierw gospodarz klasy przygotowywał losy z imieniem kolegi lub koleżanki. Każdy z uczniów kupował prezent za ustaloną z góry kwotę. Poza podarkami, które czekały na nas w wydzielonym miejscu sali lekcyjnej, przynosiliśmy z domu słodczyce, które układało się na talerzykach. Do picia były słodkie napoje. W tym dniu panowała miła atmosfera w klasie, były rozmowy, kolędy i pastorałki, które sączyły się ze szkolnego głośnika – stanowiły niezapomnianą oprawę tego dnia. Nauczyciel bądź kolega przebierał się za świętego Mikołaja i odczytywał nazwiska osób napisanych na torbach z podarkami. Nie wiedzieliśmy jaki dostaniemy prezent, dlatego podczas wręczania paczuszek towarzyszył nam dreszczyk emocji. Nieraz okazywało się, że dany upominek był nietrafiony, a osoba, która go otrzymała była zawiedzona. Takie sytuacje zdarzały się jednak rzadko. Zwykle cieszyliśmy się z prezentów i z ochotą świętowaliśmy ten jedyny dzień w roku.

W późniejszych latach, w gimnazjum i szkole średniej dalej kultywowana była tradycja organizowania Wigilii klasowej i losowania kolegów i koleżanek z klasy do obdarowania ich niewielkimi podarkami. Miło wspominał tamte szkolne czasy.

Po skończonej celebracji Mikołajek przychodził czas na przygotowanie się do świąt Bożego Narodzenia. Moja mama myślała jakie potrawy przygotować na świąteczny stół. Kolejnym etapem przedświątecznego czasu było szukanie prezentów dla naszych bliskich i krewnych, a szczególnie dzieci, i zakupy produktów, z których powstawały wspaniałe potrawy wigilijne i świąteczne. Ja także miałam swój niewielki wkład i w miarę moich możliwości pomagałam rodzicom kultywować te zwyczaje. Lubiłam przygotowania do wieczery wigilijnej. Pomagałam mamie w robieniu świątecznych ciast, a dokładnie w miksowaniu ich składników. Robiłam także

sałatkę warzywną, przeciskając wcześniej ugotowane warzywa przez specjalne sitko. Przed wieczrą stroiliśmy razem z tatą choinkę.

Czas przygotowań wieńczyła długo oczekiwana świąteczna kolacja, czyli Wigilia, która zawsze składała się, zgodnie z tradycją, z 12 potraw. Po kolacji śpiewaliśmy kolędy, a później otwieraliśmy prezenty. Wieczorem po Wigilii przychodził do nas brat mamy z rodziną i wspólnie świętowaliśmy, prowadząc rozmowy przeplatane śmiechem i przekomarzaniami. Przez cały okres Bożego Narodzenia jedliśmy wspólnie śniadania i obiady. Wtedy w jedno święto zawsze odwiedzaliśmy babcię i dziadka. Każdy świąteczny dzień był celebrowany mszą świętą w kościele.

Lubiliśmy jako dzieci być razem z rodziną, wspólnie spożywać świąteczne przysmaki, śpiewać kolędy i szukać prezentów pod choinką. I tak jest do dziś.

Świąteczną magię tworzyły także pięknie oświetlone i przystrojone ulice naszego miasta, sklepy, centra handlowe i wszędzie unoszący się dźwięk kolęd i pastorałek.

Gdy byłam małą, przeżywałam ten grudniowy czas inaczej niż teraz. Jak wspominałam, wierzyłam w świętego Mikołaja i szukałam prezentów pod drzwiami pokoju. Warto wspomnieć o świątecznym spotkaniu w Polskim Związku Niewidomych, do którego należałam od piątej klasy podstawówki. Tam także otrzymywałam ogromną torbę z łakociami. Ponadto dostawałam paczki z pracy rodziców. Był to czas umilania sobie życia słodzcami.

W zeszłym roku miały one szczególny wymiar, ponieważ dołączyła do nas mała siostrzenica, która wniosła w nasze dorosłe życie dużo radości i optymizmu.

Wszystkim czytelnikom miesięcznika HELP życzę wszystkiego najlepszego w Nowym Roku, niech Bóg przyniesie nam nadzieję, ukoj nasze troski i sprawi, iż będziemy życzliwie patrzeć na drugiego człowieka.

O świątecznych prezentach

Karolina Środzińska

Świąteczna magia

Od dziecka obdarowywanie innych prezentami cieszyło mnie znacznie bardziej niż otrzymywanie ich. Może dlatego, że z niedowierzaniem podchodziłem do opowieści rodziców o grubawym panu w ciepłym czerwonym płaszczu, który jest w stanie jednej nocy odwiedzić wszystkie grzeczne dzieci na całym świecie z podarkami, o których marzyli przez cały rok. I chociaż otrzymywane podczas świąt Bożego Narodzenia podarunki budziły uśmiech na mojej twarzy, to odczuwałem drobny niesmak, niedosyt czy rozczarowanie wynikające z tego, że przecież jasno zaznaczyłem w liście do owego Mikołaja czy rodziców, w których wierzyłem jednak bardziej, że prezent ma być użyteczny. Takie też prezenty staram się sprawiać swoim bliskim w czasie, kiedy to ja, już jako osoba dorosła, odgrywam rolę pana w czerwonej czapce.

Nowy rok, nowe postanowienia

Tegoroczne święta w moim rodzinnym domu przebiegły dość typowo. Pisząc „typowo”, mam na myśli hasła takie jak: magiczny czas z bliskimi, pamiątkowe chwile, ale też skarpety w świąteczne wzory, otrzymywane w prezencie gwiazdkowym od teściowej rok w rok. Nie jest tajemnicą, że zarówno ja, jak i mój brat jesteśmy osobami niedowidzącymi. Dość zrozumiałe jest zatem, że istotne jest dla nas kierowanie się głową czy krótka refleksja nad tym, w jaki sposób skorzystamy z prezentu, który wybierają dla nas bliscy. W oparciu o doświadczenia poprzednich lat, w nowy, 2022 już rok, postanowiłem wejść z misją uświadamiania innych o rozsądnym kupowaniu podarunków dla osób niewidomych i niedowidzących, skierowaną do moich bliskich, znajomych i każdego, kto będzie miał ochotę wziąć moje zdanie pod uwagę.



Uff... prezent z głową

Rzuconą światu rękawicę podniosłem również ja sam. Z myślą o swoim bracie, który z natury jest osobą typu „nic nie potrzebuję”, kupiłem mu prezent – nareszcie użyteczny. Żeby zrozumieć to zdanie muszę przybliżyć chwilę z jego dnia codziennego. Brat bowiem za każdym razem, kiedy ma ochotę napić się ciepłej herbaty czy kawy, do tej pory liczył na pomoc innych, prosząc o wyręczenie go w tym. W trosce o to, żeby nie czuł się gorzej niż osoby widzące, podarowałem mu czujnik poziomu cieczy, który dzięki sygnalizacji dźwiękiem ostrzeże go przed niebezpieczeństwem i ewentualnym poparzeniem się gorącą wodą. Poleciała mi go podczas zeszłorocznych wakacji moja znajoma Marta, która jest osobą niewidomą. Poprawność moich intencji zostawię wam do oceny. Ja z czystym sumieniem mogę napisać, że czuję, że zrobiłem słusznie. Zdradzę wam jeszcze, że podczas otwierania przez niego prezentów poczułem, że sprawiłem mu tym upominkiem radość.

Z myślą o sobie

Nim się obejrzelismy minęły święta i szybkim krokiem weszliśmy w kolejny rok, odkładając świąteczne i mało przydatne podarunki w kąty szafy. Jak podają źródła internetowe, z badań przeprowadzonych przez jeden z internetowych sklepów wynika, że około 30% z nas otrzymało w okresie świąt nietrafiony prezent. Co więcej, większość z nas decyduje się go zachować tylko po to, żeby nikt się nie dowiedział, że jest nam nieprzydatny. Aby nie zapełniać domowych kątów niepotrzebnymi rzeczami, po latach reagowania z uśmiechem na te bardziej i mniej trafione prezenty wyciągnąłem lekcję, którą mogę wam zdradzić.

Otóż najbardziej trafiony prezent otrzymuję sam od siebie

Niejednokrotnie spotkałem się ze stwierdzeniem, że faceci kochają gadżety. Chciałbym zaprzeczyć, ale ja sam jestem potwierdzeniem tej reguły. Stety czy niestety – z całą pewnością wpisuję się w ten stereotyp. Potrafię godzinami przeszukiwać strony internetowych sklepów tylko po to, żeby trafić na ten wyjątkowy, niezwykle ułatwiający mi codzienność drobiazg. Tak, drobiazg, nawet jeśli jest to nowy wzmacniacz do gitary, przynajmniej tak mówię żonie. W momencie, kiedy nie mogę w 100% liczyć na zmysł wzroku, taką rzeczą jest dla mnie między innymi dobrze dobrany powiększalnik. To właśnie dzięki tego typu urządzeniom ludzie słabowidzący mogą czytać książki czy prasę codzienną. A jak wszyscy wiemy, informacja i wiedza, którą się za nią kryje, są oknem na świat. Powiększalniki kieszonkowe tak samo jak lupa mieszczą się w kieszeni spodni, plecaku czy damskiej torebce. Ich wielkim atutem jest to, że można przy użyciu odpowiednich ustawień określić poziom kontrastu, wielkość powiększenia czy kolor tła, jaki dla ich użytkownika jest najkorzystniejszy. Na rynku jest wiele sklepów oferujących tego typu produkty. Ja zdecydowałem się wybrać polecaną mi przez znajomych lupę elektroniczną marki Ruby, dostępną w sklepie Altix.



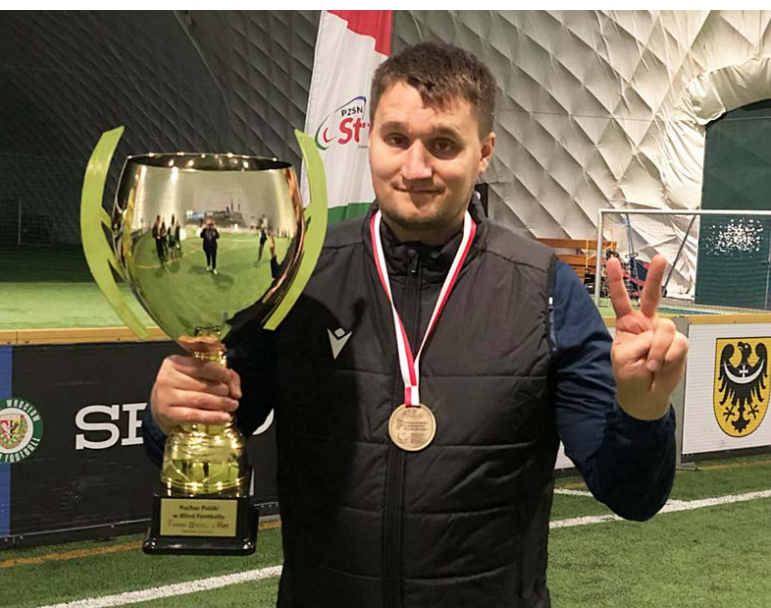
Może wśród waszych znajomych są też osoby niewidome czy niedowidzące, a zawsze macie kłopot z tym, co moglibyście takim osobom sprezentować? Nie bójcie się pytać. Podobnych mi jest wielu, znajdziecie nas na facebooku, w grupach tematycznych oflagowanych hasztagiem #tyflo.

Detektyw gadżet, czyli o czym warto pamiętać

Drodzy czytelnicy, nie chcę napisać, że osobie z niepełnosprawnością wzroku nie można kupić wspomnianych wcześniej skarpet w świąteczne wzory, tak jak to uczyniła moja teściowa. Chcę żebyście zrozumieli, że według mnie i dla mnie zobaczenie tego typu prezentu jest utrudnione, ale to przecież nie dyskwalifikuje takiego upominku. Kalendarz na rok 2022 przepełniony jest mnóstwem świąt, podczas których możecie wykorzystać moją radę o kupowaniu upominków, tudzież gadżetów, użytecznych i z głową. Czy nie warto z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka rozejrzeć się jakie lupy dostępne są na rynku? Może wśród waszych znajomych są też osoby niewidome czy niedowidzące, a zawsze macie kłopot z tym, co moglibyście takim osobom sprezentować? Nie bójcie się pytać. Podobnych mi jest wielu, znajdziecie nas na facebooku, w grupach tematycznych oflagowanych hasztagiem #tyflo. Na terenie całego kraju znajdują się też tyflopunkty z wykwalifikowanymi pracownikami znającymi sprzęt i oferującymi pomoc w zdobyciu odpowiedniego dofinansowania ze środków PFRON. Jestem pewien, że z wielką uprzejmością doradzą i wesprą was w takich zakupach. A na nowy rok zostało mi życzyć Wam jedynie trafionych prezentów, czyli – pisząc z przymrużeniem oka – nie takich, jakie dają teściowe.

Marcin Ryszka: „Jesteśmy strasznie zaszufładowani”

Radosław Nowicki



Nie chciałem być w tej książce jakimś kozakiem albo bohaterem. Bardzo pilnowałem się, aby nie była to opowieść super herosa. Zależało mi na tym, aby była to prawdziwa historia, bez mydlenia oczu – powiedział Marcin Ryszka, niewidomy paraolimpijczyk, propagator w Polsce blind-footballu, dziennikarz, a także mąż i ojciec, który wraz z Jakubem Białkiem napisał książkę o przewrotnym tytule, który zarazem jest jednym z ulubionych powiedzonek niewidomych – „Nie widzę przeszkód”. W rozmowie z Helpem opowiada o tej publikacji, o stereotypowym postrzeganiu niewidomych, o przełamywaniu barier, ale też krytycznie odnosi się do części środowiska osób niewidomych.

Radosław Nowicki: Do wielu rzeczy, które pan robi w życiu, doszło napisanie książki „Nie widzę przeszkód”. Od jej pojawienia się na

rynku wydawniczym minęło już trochę czasu. Jakie zatem głosy do pana docierają, jak została przyjęta przez czytelników?

Marcin Ryszka: Bardzo ważne były dla mnie opinie mojej rodziny. Wcześniej nikomu nie pokazywałem wersji książki, którą napisaliśmy razem z Kubą. Moi rodzice przeczytali ją dopiero kiedy wzięli ją do ręki. Rodzina nie zawsze jest do końca obiektywna, ale jej zdanie bardzo się dla mnie liczyło. Bardzo cieszę się z wiadomości, które dostaję na Facebooku, Instagramie czy Twitterze. Są ich setki. Ludzie dzielą się ze mną swoimi opiniami i uwagami. Zdaję sobie sprawę, że w niektórych miejscach część osób może poczuć się trochę dotknięta, bo głośno o tym mówię, że niektórzy ludzie w środowisku osób niepełnosprawnych mają problem. Dochodziły więc do mnie też odgłosy niezadowolenia. To nie jest jednak tak, że czuję się alfą i omegą, że pozjadałem wszystkie rozumy. W książce często podkreślam, że prezentuję w niej swoje zdanie na dany temat. Najbardziej wzruszyłem się po wiadomości od matki dziecka, które straciło wzrok w wyniku siatkówcza. Napisała mi, że po przeczytaniu tej książki uświadomiła sobie, że jej dziecko jest w stanie żyć normalnie, że utrata przez nie wzroku nie jest końcem świata. Takie wiadomości są bardzo miłe. Cieszę się, że ta książka się komuś przydała.

RN: Czyli te obawy, które miał pan przed napisaniem książki, okazały się bezzasadne?

MR: Obawy były spore, ale nie do końca uzasadnione. Nie ukrywam, że stresowałem się jak ona będzie odebrana. Jestem zadowolony z tego, co napisałem. Bardzo dużo czasu minęło od momentu, kiedy po raz ostatni przeczytałem tę książkę. Wielu rzeczy już nie pamiętam. Ludzie

często szachują mnie jakimiś pytaniami albo wygłaszają opinie, a ja muszę sięgnąć po książkę i znaleźć dany fragment, aby się do nich odnieść.

RN: W książce pojawia się odważna teza dotycząca niepełnosprawności. Pisz pan, że da się ją polubić i da się z nią żyć. Może być to motto całej publikacji?

MR: Nie lubię nadużywać takich sformułowań jak motto. Uważam, że kluczem do wszystkiego jest akceptacja własnej niepełnosprawności. Znam mnóstwo osób, które jej nie zaakceptowały. Nie ma co ukrywać – mamy w życiu pod górkę. To nie jest tak, że jestem niewidomym, który przełamuje bariery i jest fajnie. Nie jest fajnie, bo zawsze są mniejsze lub większe problemy, ale trzeba je zaakceptować. Każdy z nas samodzielnie powinien przepracować swoją sytuację. Bez akceptacji ciężko jest ruszyć, czerpać radość z życia, bo odczuwa się bardzo duży żal, a jak on jest, to nie da się cieszyć z tego co się ma.

RN: No właśnie, pan zaakceptował swoją niepełnosprawność, a na dodatek stwierdził pan, że w idealnym momencie stracił wzrok, bo z jednej strony poznał już świat kolorów i przedmiotów, a z drugiej – nie zdążył się jeszcze nacieszyć życiem osoby pełnosprawnej...

MR: Dokładnie. Przykładowo: nie jeździłem samochodem. Nie czułem więc, że coś straciłem. Pewnie inaczej byłoby, gdybym już chodził do szkoły, miał grupę znajomych, nagle stał się niewidomy i wszystko stracił. Znam wiele osób, które przeżyły w życiu taką sytuację, przez co było im bardzo ciężko się odnaleźć. Uważam, że paradoksalnie wzrok straciłem w najlepszym momencie, bo nie utraciłem aż tak wiele jak ludzie, którzy

tracą wzrok dużo później. Z kolei zdążyłem już trochę poznać świat. Bardzo ciężkie do wyobrażenia jest dla mnie to, jak są w stanie funkcjonować osoby, które nie widzą od urodzenia. Jak wyobrażają sobie konkretne rzeczy, kolory. Smutne jest, że one nie wiedzą jak wygląda niebo albo jaki jest kolor trawy. Dlatego ja tym bardziej cieszę się, że takie kwestie pamiętam.

RN: Czyli można pokusić się o stwierdzenie, że brak wzroku to nie wyrok, że kluczowe jest podjęcie działania, a nie siedzenie w domu?

MR: Nasza niepełnosprawność jest bardzo wykluczająca społecznie. Chociażby lista zawodów, które mogą wykonywać osoby niewidome, jest bardzo krótka. W życiu towarzyskim bez pomocy drugiej osoby też nie jest łatwo. Zawsze jednak można coś zrobić, podjąć jakieś działanie. Stąd też nie podchodziłbym do utraty wzroku w kategoriach wyroku, bo on jest wtedy jak ktoś jest nieuleczalnie chory i zostało mu pół roku życia.

RN: Bardziej ukształtowali pana rodzice, charakter czy może sport?

MR: Nie da się do tego podejść na zasadzie systemu zerojedynkowego. Ukształtowali mnie rodzice, wychowawcy w internacie, szkoła muzyczna, sport. Zawsze miałem mnóstwo dodatkowych zajęć. Zawsze się coś działo. Ukształtowało mnie

“ Nie chciałem być w tej książce jakimś kozakiem albo bohaterem. Bardzo pilnowałem się, aby nie była to opowieść super herosa. Zależało mi na tym, aby była to prawdziwa historia, bez mydlenia oczu – powiedział Marcin Ryszka, niewidomy paraolimpijczyk, propagator w Polsce blind-footballu, dziennikarz, a także mąż i ojciec, który wraz z Jakubem Białkiem napisał książkę o przewrotnym tytule, który zarazem jest jednym z ulubionych powiedzonek niewidomych – „Nie widzę przeszkód”.

więc wszystko po trochu. Nie da się wskazać jednej konkretnej rzeczy. Pochodzę z rodziny o silnym charakterze. Zarówno moja mama, jak i tata mają silną osobowość. Mama zawsze była od pocieszania, a tata pokazywał mi jak wygląda życie. Powtarzał mi: „pamiętaj synu, że życie jest chamskie”. Patrząc z perspektywy czasu dostrzegam, że tak właśnie jest. Problemów w życiu jest bardzo dużo, ale zostałem tak wychowany, aby sobie jakoś z nimi radzić. Gdybym nie miał mocnego charakteru, to też nie dałbym sobie rady w sporcie. Musiałem na niego poświęcić wiele czasu i zaangażowania. Kiedy znajomi jechali na wycieczkę klasową, ja wybierałem się na zawody.

RN: Dużo miejsca w książce poświęca pan sportowi. On jest jednym z ważniejszych elementów pana życia?

MR: Przez wiele lat zajmowałem się pływaniem. Brałem udział nawet w igrzyskach paraolimpijskich. Przygodę z pływaniem skończyłem w 2014 roku, ale wówczas zająłem się blind-footballem, co pokazuje, że sport jest dla mnie bardzo ważny. Myślę, że zawsze będzie mi towarzyszył. Nauczył mnie odpowiedniej organizacji, samodyscypliny i dążenia do celu.

RN: Przez sport chce pan pokazać innym niewidomym, że można mieć swoje hobby, pasję, że można aktywnie żyć nawet bez wzroku?

MR: Nie chciałem być w tej książce jakimś kozakiem albo bohaterem. Zależało mi na tym, aby była to prawdziwa historia, bez mydlenia oczu. Dlatego opowiadałem w niej jak gdzieś się zgubiłem, jak zdradził mnie jakiś szczegół, jak nie mogłem znaleźć kluczy w domu. Fajnie jak mój przykład będzie dla kogoś mobilizacją i uda mu się coś zmienić na lepsze w swoim życiu.

RN: Nakierowuje pan uwagę czytelnika na stereotypowe postrzeganie niewidomych, przytaczając chociażby anegdotę o poszukiwaniu pracy albo zwracanie się lekarza do przewodnika, a nie samej osoby niewidomej.

MR: Zdaję sobie sprawę, że jestem trochę głosem całego naszego środowiska. Jeśli ktoś następnym razem spotka osobę niewidomą, a przeczyta tę książkę, to może będzie miał do niej inne

podejście. Nawet w rozmowach z innymi niewidomymi często powtarza się sytuacja, że będąc u lekarza, są one pomijane. Lekarz zadaje pytania przewodnikowi, a nie im. Nawet przy pisaniu tej książki Kuba [Białek przyp. red.] kilkakrotnie przekonał się, że nie opowiadam farmazonów, tylko tak jest w rzeczywistości. Przykładowo nie mamy napisane na czole, że jesteśmy niewidomi. Jak więc wpadniemy na kogoś, to niekoniecznie może on być z tego zadowolony. Biała laska więc jest niezbędna w wielu sytuacjach. Są to małe rzeczy, ale istotne.

RN: Ale wbija pan też szpilkę w środowisko osób niewidomych, wytykając niektórym, że wystarczy im vegetacja na rencie i siedzenie w domu.

MR: Jeśli te osoby są szczęśliwe, to niech tak sobie żyją. Mają wolny wybór, ale niestety psują one ogólne wyobrażenie osób niepełnosprawnych. Często ludzie pełnosprawni postrzegają nas schematycznie. Kiedyś jechałem autobusem do kolegi. Kobieta złapała mnie za ramię

“ Nie ma co ukrywać – mamy w życiu pod górkę. To nie jest tak, że jestem niewidomym, który przełamuje bariery i jest fajnie. Nie jest fajnie, bo zawsze są mniejsze lub większe problemy, ale trzeba je zaakceptować. Każdy z nas samodzielnie powinien przepracować swoją sytuację. Bez akceptacji ciężko jest ruszyć, czerpać radość z życia, bo odczuwa się bardzo duży żal, a jak on jest, to nie da się cieszyć z tego co się ma.

i twierdziła, że jeszcze mam nie wysiadać, bo robienie szczotek jest przystanek dalej. Miała zakodowane w głowie, że tam znajduje się spółdzielnia, która robi szczotki, a każdy niewidomy tam pracuje. Według wielu ludzi niewidomi świetnie masują, mają doskonały słuch, ale nie są w stanie wyobrazić sobie ich w innych sytuacjach życiowych. Jesteśmy strasznie zasufladowani, w pewnej mierze właśnie przez takie osoby, które siedzą w domu i narzekają, że nie mają pracy. A kiedy ja komuś składałam ofertę pracy, to on mnie pyta czy będzie musiał do tej pracy przychodzić. Śmiech na sali.

RN: Odważnie wspomina pan także, że wspólnym mianownikiem dla wielu niewidomych jest roszczeniowość.

MR: Według mnie jest to duży problem. Nasze środowisko jest mocno roszczeniowe. Takim zachowaniem często odpychamy od siebie innych ludzi. Kiedyś jechałem po Warszawie z taksówkarzem, który przeczytał tę książkę. Stwierdził, że zgadza się ze mną w 100%, bo widzi jak niepełnosprawni klienci podchodzą do swojej sytuacji. Często uważają, że ktoś chce ich skrzywdzić albo oszukać. W książce opisałem sytuację osoby na wózku, która trochę wymusiła pierwszeństwo w kolejce, bo ona jest na wózku. Sam się kilka razy na tym złapałem, że wyszła ze mnie pewna roszczeniowość. Kiedyś wszedłem na pocztę i nie zainteresowałem się, gdzie jest koniec kolejki, tylko stanąłem w dowolnym miejscu. Pan grzecznie zwrócił mi uwagę, że stanąłem przed nim. Mogłem przecież zapytać kto jest ostatni w kolejce.

RN: Myśli pan, że ta książka może coś zmienić w osobach niewidomych, że może im uświadomić pewne ich błędy, z których one nie do końca mogą zdawać sobie sprawę?

MR: Mam taką nadzieję, chociaż obawiam się, że wyjdzie nasz polski charakter, że niewidomi do wszelkich zmian będą podchodzili na przekór. Często spotykam się ze stwierdzeniami, że jest mi łatwo gadać, bo mam pracę, bo uważam się za najmądrzejszego. A przecież nikt nikomu nie broni studiować czy pracować. Na szczęście docierają do mnie sygnały, że sporo młodych osób

niewidomych przeczytało tę książkę. Może ona stanowić dla nich pewien impuls do działania, pokazanie, że w życiu można coś osiągnąć.

RN: Ma pan żonę, która nie patrzy na pana przez pryzmat niepełnosprawności, ale człowieczeństwa. Czuje się pan szczęściarzem?

MR: Tak bym do tego nie podchodził. Myślę, że szczęście w tym przypadku nie ma wielkiego znaczenia. Można je mieć grając w totolotka, na loterii albo w kasynie. Po prostu wydaje mi się, że spotkały się dwie osoby i wszystko zagrało. Tworzymy normalny związek. Uważam, że trzeba umieć dawać, a nie brać. Ja nie poprowadzę samochodu, ale są inne rzeczy, które robię.

RN: Mimo braku wzroku spełnia się pan także w roli ojca. Jest pan dumnym tatą?

MR: Często zapominam o tym, że jestem niewidomy. Po prostu jestem dumny z tego, że mam syna, że jestem głową rodziny. Wiadomo, że czasami, jak wieczorem sam sobie usiądę i będę myślał, to wydaje mi się, że to jest historia, z której kiedyś się obudzę i pomyślę, że to całe życie mi się tylko śniło. Jednak na co dzień niepełnosprawność nie ma dla mnie znaczenia.

RN: Czy czuje się pan spełniony?

MR: Tak, ale mam jeszcze mnóstwo rzeczy w planach. Mam nadzieję, że starczy mi czasu i siły, aby przynajmniej część z nich zrealizować.

RN: Jednym z takich celów jest występ reprezentacji Polski w blind-footballu na igrzyskach paraolimpijskich, o czym wspomina pan w książce?

MR: Zdaję sobie sprawę, że ze względu na wiek już się na to nie załapię, ale chciałbym przez konkretne działania doprowadzić do takiej sytuacji, żeby Polska zagrała na igrzyskach paraolimpijskich. Jednak do tego daleka droga. Dużo pracy przed nami. Potrzeba 16-20 lat, żeby stworzyć system, dzięki któremu będziemy mogli wyszkolić zawodników grających na światowym poziomie, którzy zakwalifikują się na igrzyska paraolimpijskie.

Jak się nie dać zimowej chandrze

Mateusz Guzik

Zima, jak wiadomo dla większości z nas, jest trudną porą roku. Po okresie świąteczno-noworocznym wraz z początkiem stycznia nierzadko dopada nas zmęczenie, przygnębienie, brak energii, znużenie. Mimo, że zima stanowi najkrótszą z pór roku, przeciągający się brak słońca, zieleni, krótsze dni niekorzystnie wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Jak przetrwać ten trudny okres? Jak sprawić, by nie był tylko hibernacją i wegetowaniem, a dobrze przeżytym czasem? Niezwykle ważne jest, by nie płynąć z tym przygnębiającym prądem zimna, „ciemna” i rozleniwienia oraz zadbać o lepszy stan zdrowia i samopoczucia dzięki własnym działaniom. Niewielki wysiłek oraz wdrożenie kilku zmian w rytmie dnia sprawi, że zyskamy więcej energii, wzmocnimy odporność oraz zapewnimy sobie lepsze samopoczucie.

Na początku warto uświadomić sobie, że zwolnienie obrotów zimą na niższe jest sprawą naturalną i wynika ze złożonej reakcji organizmu na brak światła. Rozregulowanie układu hormonalnego, niższy poziom dopaminy i serotoniny, brak witaminy D wytwarzanej przez słońce powoduje wolniejsze reakcje na bodźce zewnętrzne, pogarsza się nasza sprawność intelektualna, szybciej się męczymy. Ośrodki przyjemności w mózgu nie są odpowiednio pobudzane, odczuwamy to jako spadek nastroju, apatię. Czas zimowy wpływa również na wydzielanie melatoniny, której działanie uzależnione jest od ilości światła. Jej poziom rośnie, gdy robi się ciemno, dlatego



chce nam się spać. Z tego powodu w ciągu dnia jesteśmy bardziej ociężali, mniej sprawni, nocą zaś miewamy kłopoty ze snem, nasz metabolizm zwalnia i przybieramy na wadze.

By pobudzić pracę mózgu, dać ciału impuls do działania, a także dotlenić płuca i wspomóc produkcję czerwonych krwinek, ważne jest, by w ciągu dnia znaleźć chwilę na aktywność fizyczną: 30 minut spaceru, chwila poświęcona na ćwiczenia rozciągające ciało, taniec, joga, orbitrek, jazda na rowerze stacjonarnym. Norwegowie mawiają: „Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania” i trudno nie przyznać im racji. Gdy jest chłodno i deszczowo nie musimy rezygnować z ruchu na świeżym powietrzu. Wystarczy cieplej się ubrać, wziąć parasol, włożyć zimowe buty. Warto pamiętać, że w trakcie ruchu rozgrzewamy się, jest nam cieplej. Ćwicząc w niskich temperaturach uczymy nasz organizm adaptowania się do zmiennych warunków, mobilizujemy układ odpornościowy, w ten sposób hartujemy się,

poprawiamy ukrwienie i dostarczmy więcej tlenu do organizmu. Niestety poziom zanieczyszczeń w powietrzu zimą jest największy. W dużych miastach zawartość tlenu spada nawet do 18%. By w związku ze smogiem nie rezygnować z aktywności fizycznej, warto sprawdzać stan powietrza w okolicy, śledzić alerty smogowe, zaopatrzyć się w maskę antysmogową oraz do miejsc aktywności wybierać tereny niezabudowane takie jak: parki, lasy, wały, skwery.

Aby w ciągu dnia dodać sobie więcej energii, warto częściej słuchać muzyki. Łyk energii zapewni również filiżanka zielonej herbaty, np. z dodatkiem guarany, szklanka świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych. Celem zmaksymalizowania efektów działania kawy należy pić jej mniej i rzadziej, wypróbować bezkofeinową lub zastąpić ją mocniejszą herbatą. Przy tak wielu złodziejach energii kluczową rolę odgrywa sen, a przede wszystkim jego jakość. Należy unikać alkoholu i ciężkich posiłków przed snem, wietrzyć pokój, w którym śpimy, wskazane jest również ograniczenie emisji niebieskiego światła na godzinę przed snem poprzez odłożenie laptopa, telefonu albo zastosowanie aplikacji ograniczającej jego emisję z tych urządzeń. Na kolację warto zjeść trochę węglowodanów (kasza, makaron, banan) i białka (biały ser, ryba, chude białe mięso), by wspomóc produkcję hormonu snu.

W okresie jesienno-zimowym skóra traci wilgoć prawie 2 razy szybciej niż latem, to zasługa wysuszającego działania wiatru, niskich temperatur, ale także długiego przebywania w niewietrzonych, ogrzewanych kaloryferami pomieszczeniach. Brak wody w organizmie daje znać o sobie chronicznym zmęczeniem, ponieważ krew gęstnieje, płynie wolniej i z tego powodu do wszystkich komórek naszego ciała dociera mniej substancji odżywczych, wysychają śluzówki i w efekcie organizm gorzej broni się przed atakami chorobotwórczych drobnoustrojów. Często odczuwane zimą wzmożone pragnienie to sygnał, że organizm już się odwodnił. Dlatego należy pić często, minimum 2 litry płynów dziennie, spożywać ciepłe zupy warzywne, uzupełniając

“ Niewielki wysiłek oraz wdrożenie kilku zmian w rytmie dnia sprawi, że zyskamy więcej energii, wzmocnimy odporność oraz zapewnimy sobie lepsze samopoczucie.

niedobory pierwiastków, pić wodę mineralną małymi łykami, wyrabiając sobie zdrowy nawyk picia wody.

Zimą organizm broni się przed wydatkowaniem energii, naczynia krwionośne w skórze kurczą się, by zmniejszyć ucieczkę ciepła. Zmniejsza się pocenie, a jednocześnie przyspiesza metabolizm, by wytworzyć więcej energii. To wszystko ma chronić przed wyziębieniem, ale również prowadzi do częstszego spożywania kalorycznych i nie zawsze zdrowych posiłków. Aby uniknąć niekontrolowanego przyrostu wagi należy unikać przetworzonych tuczących dań, zadbać by w menu przeważały potrawy gotowane, z braku warzyw sezonowych dobrym zamiennikiem okażą się mrożonki oraz kiszonki. Warto też wpleść do jadłospisu produkty zbożowe, nabiał, gorzką czekoladę, orzechy, pestki jako źródło dobrej energii oraz wspomagające odporność i oczyszczanie organizmu.

Podsumowując zima wcale nie musi być dla nas okresem zastoju i uśpienia usprawiedliwionego aurą za oknem. Pamiętajmy, że niezwykle łatwo jest wpaść w pułapkę zimowego lenistwa, którego skutki niekiedy ciągną się za nami przez dalszą część roku. Świadome podejście do zmian zachodzących w naszym organizmie związanych z tą porą roku pozwoli na wzmocnienie odporności, zyskanie dobrego samopoczucia i wydobywania skrywanych pokładów energii. Bogaci w tę wiedzę jesteśmy gotowi na zmierzenie się z kolejnym wrogiem czekającym już tuż za rogiem, jakim nierzadko bywa wiosenne przesilenie.

Książki dostępne w formie, w treści i w miejscu

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Trwający cztery miesiące, zakończony w październiku 2021 roku, projekt bydgoskiego oddziału Fundacji Szansa dla Niewidomych „Książka dostępna – jako forma rehabilitacji i aktywizacji społecznej” przyniósł radość obdarowanym czytelnikom. Polegał na zamówieniu i bezpłatnym przekazaniu chętnym osobom oraz instytucjom nowych, atrakcyjnych książek. Skierowany był do osób z niepełnosprawnościami, ze szczególnym uwzględnieniem niewidomych i niedowidzących, a także ich otoczenia. Promował czytelnictwo wśród mieszkańców powiatów: bydgoskiego, toruńskiego i grudziądzkiego. Książki trafiły też do związanych z bydgoskim Tyflopunktem sympatyków spoza województwa kujawsko-pomorskiego.

Jakie były inspiracje?

– Pomysł „Książki Dostępnej” podsunęła mi kierowniczka regionalna – Justyna Czarnowska z olsztyńskiego biura Fundacji Szansa dla Niewidomych – mówi Ewelina Borzyszkowska, kierująca Tyflopunktem w Bydgoszczy. Powiedziała, że to może być dobry sposób na promowanie książek fundacyjnych – Wydawnictwa Trzecie Oko. Przytaknęłam, ponieważ sama bardzo lubię czytać. Pomagają mi w rozwoju osobistym.

Realizując projekt, zamówiliśmy książki drukowane w brajlu, czarnodruku oraz mówione, czyli audiobooki. Po zebraniu ich w naszym biurze przy ul. Zygmunta Augusta 14 w Bydgoszczy, przekazaliśmy je podopiecznym i do placówek takich jak: biblioteki, szkoły, stowarzyszenia.

Ile było książek?

– Bardzo dużo. Kartony z nimi stały w biurze i w magazynku. Liczba samych tytułów brajlowskich wynosiła 20, jednak ich tomów było



o wiele więcej. Niektóre książki bowiem składają się z kilku wolumenów – 3 czy nawet 9, więc egzemplarz jednego tytułu może wypełniać cały karton. Te pozycje zostały wydrukowane w drukarni Altix. Książek czarnodrukowych było 50 sztuk. Przywieziono je z wydawnictw: Świat Książki i Trzecie Oko. Oprócz tego rozdaliśmy 20 audiobooków wydanych przez Świat Książki.

Różnorodność tematyki i formy

Podopieczni bydgoskiego Tyflopunktu wybierali dla siebie lektury spośród książek o różnorodnej tematyce. W zbiorze były zarówno pozycje popularnonaukowe i uświadamiające (np. o zdrowiu człowieka), jak też powieści; książki dla dorosłych, młodzieży i dzieci. Dla zobrazowania różnorodności wymienimy kilka tytułów – „Louis Braille. Dotyk geniuszu”, Roberta Kościuszki „Wojownik trzech światów”, Marka Kalbarczyka „Jan Karski – wybitny dyplomata, honorowy obywatel i świadek nadziei”, „Obrazy,

które gdzieś hen uciekły”, „Ich trzecie oko”, Doroty Drozd „Insulinooporność”, biograficzna „Maria Antonina”, „Dowód”.

Zadowolona pani Basia

– Wzięłam w ramach projektu kilka książek, bo lubię czytać, a także słuchać audiobooki – przeważnie kryminały – opowiada Barbara Borkowska. – Jednak teraz zdecydowałam się też na książki innego typu, o których myślę, że również mogą mi się spodobać. Wybrałam jeden audiobook: Dziewczyna z pociągu, jedną książkę brajlowską: Odnalezione marzenia, t.1 i cztery czarnodrukowe: Perska Niepewność, Ktoś mnie pokochał, Mój książę i Propozycja dżentelmena. Znam alfabet Braille’a od czasu szkoły podstawowej, czytam czarnodruk z lupą elektroniczną lub spotykam się z koleżanką, która czyta na głos.



Przy odbieraniu książek w Tyflopunkcie towarzyszył mi dobry humor, była to dla mnie ważna chwila z powodu moich zainteresowań czytelnich. Chętnie skorzystałam więc z tego projektu. Najlepsze jest to, że książka przeczytana może jeszcze pójść dalej – można się z kimś wymienić albo ją podarować.

Uważam, że jest to fajny, pożyteczny projekt i powinno być dużo takich działań w szkołach, bibliotekach oraz różnych instytucjach. Można w ten sposób zachęcić dzieci i dorosłych do czytania!

Kolejni czytelnicy

– Z projektu wybrałam w siedzibie Fundacji książkę czarnodrukową pod tytułem: Miłość szuka właściciela, a mój mąż Dominik – audiobook Jakuba Żulczyka: Wzgórze psów – mówi Jadwiga Szuchnicka z Bydgoszczy. – Na razie nie zdążyliśmy się z nimi jeszcze dokładnie zaznajomić.

– Mam wadę minus 20 dioptrii na prawe oko i minus 13 na lewe, tak więc widzę praktycznie tylko lewym – mówi Renata G. z Górska koło Torunia. – Miła pani Ewelina zaproponowała mi tytuły w czarnodruku i audiobooki. Dostałam „Kwiat pustyni” i literaturę Hanny Bakuły.

Moim zdaniem każdy program, który pozwala likwidować jakiekolwiek bariery i wykluczenia, jest potrzebny. Ja sobie radzę, ale wiem z kontaktów w PZN, że jest potrzeba szerzenia wiedzy o możliwości skorzystania z takich programów.

– Dziękuję pani Ewelinie i panu Łukaszowi, że zaproponowali mi i mojej rodzinie ciekawe książki – opowiada Jarek Jaszak z Gdańska, związany z Tyflopunktem w Bydgoszczy. – Dostaliśmy ich kilka, żona i córka już przeczytały trzy i są bardzo zadowolone. Uważam takie projekty za bardzo pożyteczne. Ja czytam książki i czasopisma w czarnodruku, m.in. Help. Na lewe oko jednak nie widzę prawie wcale, a na drugim mam zwyrodnienie plamki żółtej, więc muszę dzielić materiał na części i robić odstępy czasowe. Czytam do pół godziny i odkładam, bo oko się męczy, łzawi.

Dobór i specyfika tematów

– Chciałam, aby wśród książek z projektu znalazło się dla każdego coś dobrego – wyjaśnia Ewelina Borzyszkowska. – Dobierając tytuły, myślałam też bezpośrednio o niektórych znanych mi osobach. Wiedziałam, że konkretnego człowieka dany temat będzie interesował, albo go wciągnie. Osoby przychodzące po książki były zachwycone! Nie dowierzały, że mogą bezpłatnie taką książkę otrzymać u nas!

Moim zdaniem dobrze się stało, iż naszą ofertę wzbogaciliśmy o książki Wydawnictwa Trzecie Oko, m.in. napisane bezpośrednio przez człowieka, który nie widzi – pana Marka Kalbarczyka. Przekazując je do placówek, które nie do końca mają związek z niewidomymi, ale jednak coś o niepełnosprawności wiedzą, chciałam uświadomić czytelnikom, co osoba niewidoma czuje, co przeżywa, jak odbiera rzeczywistość. Książki pana Marka są pisane przystępnym językiem i w miarę łatwo się je czyta. Dzięki nim człowiek widzący łatwiej może wczuć się w życie osoby niewidomej. Na skutek tego, że Marek Kalbarczyk kiedyś widział, a teraz nie widzi, ma on jakby dwie perspektywy, przez co wie jak dotrzeć do osoby widzącej i wytłumaczyć jej świat człowieka niewidomego.

„Książce dostępnej” od początku towarzyszył zamysł, aby nie ograniczać realizacji projektu tylko do terenu dużych miast: Bydgoszczy, Torunia i Grudziądza, ale zadziałać też bardziej lokalnie. Dzięki temu beneficjentem została m.in. Biblioteka w Kruszynie koło Bydgoszczy. Uważam za ważne, aby i do mniejszych miejscowości docierały książki w brajlu, bo osoby niewidome z tych miejscowości też chcą mieć dostęp do kultury słowa pisanego.

Procedura projektu – czyli jak książki trafiają bezpłatnie do czytelników

Chcąc zrealizować „Książkę dostępną”, zwróciłam się do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego poprzez portal internetowy Witkac.pl, pomagający organizacjom pozarządowym składać do urzędów podania z projektami przez Internet. Tam mój wniosek



został oceniony. Parokrotnie ustalana była kwota, na jaką miała opiewać realizacja programu i ostatecznie Urząd Marszałkowski w porozumieniu z nami zatwierdził projekt.

Wartość projektu wyniosła 13 tysięcy złotych, z czego część była przeznaczona na książki, a część na koordynację, rozliczenia finansowo-księgowe i wysyłkę. Całość została sfinansowana ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego, PFRON-u i Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Na etapie składania wniosku trzeba też było zaświadczyć, że jesteśmy instytucją wiarygodną – z tym nie ma problemu, gdyż nasza Fundacja działa już 30 lat! Realizuje dużo projektów i jej się to udaje.

Bardzo przydatni

W realizacji projektu pomagała mi moja kierowniczka regionalna, z którą konsultowałam pewne szczegóły. Na miejscu w Bydgoszczy pomagali mi wolontariusze: Kamil Fita i Dominik Antoszek – głównie w transporcie książek, ich rozdawaniu i wysyłce. Bardzo im dziękuję w imieniu wszystkich osób związanych z programem!

Dodam, że projekty o podobnej tematyce realizowane są też w Tyflopunktach w innych województwach. Pracując nad nimi kontaktujemy się ze sobą, konsultujemy, wymieniamy doświadczeniami, dowiadujemy co można zrobić lepiej. Taka współpraca jest bezcenna!

Opolanie zatopieni w lekturze

NIL

Na łamach *Helpa* bardzo często zamieszczane są artykuły promujące czytelnictwo, polecające dobrą książkę, zawierające propozycje różnych form spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem literatury i wszelkich dobrodziejstw z niej wynikających. Fundacja Szansa dla Niewidomych poświęca tej tematyce sporo czasu i zaangażowania. Mnóstwo projektów dużych i małych, kampanii informacyjnych, publikacji – wszystko po to, by podkreślić wartość czytania oraz spowodować, że czytać może każdy: w brajlu, druku transparentnym, w formie audiobooków. Dzięki temu nikt nie może powiedzieć, że chciałby poczytać, ale...

W 2020 roku, kiedy cały świat zaskoczyła pandemia i pozamykała nas w domach, opolski oddział Fundacji, dzięki dofinansowaniu z Samorządu Województwa Opolskiego ze środków PFRON realizował projekt, dzięki któremu ogromna liczba książek wydanych w różnych formatach trafiła do wszystkich chętnych czytelników na terenie Opolszczyzny. Niewidomi, ich bliscy, wolontariusze i inni poznali głębiej świat niewidomych, odkryli wypukłe ryciny, przekonali się, że czytać można na wiele sposobów. Pandemia nie odpuszcza, a interesujących pozycji książkowych nie brakuje.

II edycja projektu nosiła nazwę „Rozwijanie umysłu i wyobraźni, czyli aktywna forma spędzenia czasu poprzez czytanie wartościowych książek i budowanie własnych zakończeń!”. Zadanie ponownie sfinansowane zostało przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON.



Do środowiska lokalnego trafiło niemal 120 książek czarnodrukowych, około 20 audiobooków oraz 32 tomy brajlowskie. Książki dotarły wszędzie tam, gdzie byli zainteresowani czytelnicy. Podobnie jak rok temu, projektowi towarzyszył konkurs czytelniczy – chętni mogli napisać pracę, która poddana została ocenie kapituły. Chcielibyśmy podzielić się z Państwem refleksją wynikającą z przemyśleń po lekturze. Autorzy prac konkursowych pisali o książkach, o podróżach, o tym dlaczego czytają...

Kapituła przyznała dwa równoległe pierwsze miejsca. Oto pierwsza z nagrodzonych prac:

„W pewien piękny letni dzień przed kilku laty otrzymałem propozycję wyjazdu do Holandii na kilka dni. Po krótkim namyśle powiedziałem TAK!

JADĘ! i rozpoczęły się tygodniowe przygotowania. Kompletowanie niezbędnych dokumentów, uzupełnienie apteczki i – co najważniejsze – waliza pełna polskich produktów.

Ustaliliśmy datę, czas i miejsce odjazdu z firmą realizującą przewozy ludzi na trasie Niemcy – Holandia – Belgia. O piątej rano stałem przed domem i czekałem na osobowy bus, który na „dobry” początek podróży podjechał pod inny adres, kilka numerów dalej:) Ale od czego są nasze komórki... Po kilkunastu minutach wsiałem do busa, kierowca umieścił walizę w luku bagażowym i w drogę. Po krótkim postoju pod Brzegiem, gdzie wsiadły kolejne osoby, dojechaliśmy około godziny dziewiątej do granicy z kompletem pasażerów na pokładzie.

Atmosfera wśród nas, podróżnych była na luzie, ot wymiana informacji kto dokąd jedzie, gdzie pracował kiedyś i obecnie. W miarę ubywania kilometrów swoje miejsca w busie opuszczały kolejne osoby i to była chwila na krótki postój i rozprostowanie zdrętwiałych kończyn. Czas dojazdu na tak długiej trasie zależy między innymi od warunków atmosferycznych, sytuacji na autostradach, dużego ruchu samochodów, ale też od stanu psychofizycznego kierowcy czy niespodziewanej awarii. Zainteresowanym polecam książkę pani Iwony Bleharczyk TRUCKING GIRL, w której Pierwsza Polka za kierownicą dużego mobila opowiada o blaskach i cieniach tej pracy.

Gdy przejechaliśmy granicę z Holandią stopniowo zmieniał się krajobraz za oknami pojazdu.

Monotonny pejzaż wokół niemieckich autostrad zastąpiły rozległe zielone przestrzenie holenderskiej równiny. Na polach pojawiły się zabudowania mieszkalne i gospodarcze w towarzystwie farm bydła i starych wiatraków usytuowanych przy nawadniających kanałach. Pojedyncze wiatraki miały w swoim nieco odległym towarzystwie potężne stalowe kolosy zgrupowane w farmach. I znów zmiana pejzażu, gdyż niemal niepostrzeżenie dojechaliśmy do sieci kanałów o różnej szerokości i przeznaczeniu. Na kilku z nich mignęły sylwetki towarowych barek, turystycznych łodzi i raczej drogich jachtów zacumowanych przy rezydencjach ich właścicieli. W Holandii rowery i łodzie to widok powszechny, na stałe wpisany w jej przestrzeń.

Powoli zbliżał się kres mojej blisko czternastogodzinnej eskapady. Byłem zaskoczony, gdy na moment przed wjazdem do tunelu w Amsterdamie zobaczyłem lądujący samolot linii KLN. Byłem wtedy przekonany, iż jest to lądowanie awaryjne, lecz wytłumaczono mi, że samolot zakończył swój kolejny rejs na pasie startowym lotniska Shipol:) Tunel znajduje się pod pasami lotniska.

I wreszcie koniec... Co za ulga. Serdeczne powitanie z moją córką Kasią, jej partnerem i ich ukochanym psem o wdzięcznym imieniu Demon, o przepraszam, to jest Książę Demon:) Krótki odpoczynek i dłuższy prysznic, po czym gospodarze rozpakowali zawartość walizeczki zaprowiantowanej przez moją troskliwą małżonkę Barbarę:)



**“ W 2020 roku, kiedy cały świat zaskoczyła pandemia i po-
zamykała nas w domach, opolski
oddział Fundacji, dzięki dofi-
nansowaniu z Samorządu Woje-
wództwa Opolskiego ze środków
PFRON realizował projekt, dzięki
któremu ogromna liczba książek
wydanych w różnych formatach
trafiła do wszystkich chętnych
czytelników na terenie Opolsz-
czyzny.**

Kolejne dni upływały nam na spacerach po bliższych i dalszych okolicach, robieniu zakupów i kilku wyjazdach do godnych zwiedzenia miejsc. Z czasem, gdy dobrze poznałem najbliższe ulice, wychodziłem na spacer sam lub w towarzystwie Księcia Pana. To miało i ma nadal pewne plusy, gdyż porusza się dystyngowanie, co raczej onieśmiela przechodniów. W pobliskim parku w stawie zauważyłem sporą gromadę małych gęsi pod czujnym okiem swych dorosłych rodziców zawsze gotowych do ich obrony. Na przeciwległym brzegu na spacer wybrała się rodzinka kaczek. Sielankowy widok uzupełnia duża rodzina owiec z godnością i spokojem skubiąca trawę na poboczu chodnika w pasie miejskiej drogi. Nikt tego towarzystwa nie pilnował. Nie tak dawno Kasia przesłała mi wideo – zobaczyłem dużą rodzinę ptaków, która spokojnie i pewnie przechodziła przez drogę, gdyż kierowcy zatrzymali ruch, by ptaki mogły przejść bezpiecznie:) W Holandii fauna i flora jest pod ochroną majestatu Króla Wilhelma Aleksandra, który na tronie zasiadł w 2013 roku.

Gdy dzień dobiegał końca, szliśmy po uzupełnienie zapasów do sieci sklepów w pobliskim centrum handlowym. Odwiedzaliśmy markety

firm DIRK LIDL i ACTION. Towary w nich są inaczej eksponowane, są szersze alejki i bardzo czytelne ceny, nawet dla osób z dysfunkcją wzroku. Bez problemu zrobią w nich zakupy ludzie na wózkach inwalidzkich, można wejść ze swoim psem. Wózki elektryczne służą nie tylko ludziom niepełnosprawnym, lecz są też środkiem do przemieszczania się dla osób sprawnych.

Po wyjściu z pasażu handlowego wpadamy w morze, a raczej ocean rowerów. Rowerzyści mają obyczajowe prawo pierwszeństwa na drodze. Komunikacja rowerowa w Holandii ma kilkudziesięcioletnią tradycję.

W ten klimat dobrze wpisuje się charakterystyczna architektura budynków. Elewacje są w kolorze brązu, beżu, błękitu i piasku plaży. Budynki prywatne jedno- lub dwukondygnacyjne zdobią w większości gazony, kwietniki i rabaty kwiatów umieszczone wszędzie tam, gdzie mogą być eksponowane. Na znakach drogowych i ulicznych latarniach też, co za problem? Tu ciekawostka – w oknach wielu budynków nie ma zasłon czy firanek, lecz zagłądanie do mieszkań z ulicy jest nie do przyjęcia – to wyraz złego wychowania.

Polecam do odwiedzenia poniżej wymienione miejsca. Ich tereny są rozległe, a każde z nich wymaga jednego wolnego dnia, dobrej kondycji i wygodnych butów, ale WARTO tam być!

- Park Kwiatów Keukenhof – największy ogród kwiatów na świecie.
- Park Miniatur Madurodan – Holandia w miniaturze.
- Park Ptaków Vogelpark Aifarna – gdzie mieszkają najpiękniejsze ptaki świata.
- Ogród Zoologiczny i Oceanarium w Rotterdamie.

Każda podróż kiedyś się kończy. Powroty odbywają się w godzinach wieczorno-nocnych, co

jest uciążliwe dla pasażerów i wyzwaniem dla kierowcy. I mogą zdarzyć się niespodziewane sytuacje.

Ustaliliśmy datę i godzinę wyjazdu z firmą, lecz kierowca w tym dniu poinformował nas, że wyjedziemy cztery godziny wcześniej. No cóż. Szybkie zakupy, pakowanie i jeszcze szybszy obiad. Atmosfera ze smutnej stała się burzowa. Usiadłem w kabinie obok kierowcy i w drogę. Gdy zabraliśmy kilku pasażerów i przejechaliśmy most na Morzu Północnym, spadła na nas z nieba nieogarniona ściana wody, wiatru i śniegu na zmianę. GPS oszalał i kierował nas na nieczynne drogi i ronda. Trwało to kilka godzin. Gdy wjechaliśmy do Niemiec, sytuacja powoli wracała do normy. I stało się coś, co nam zmroziło krew w żyłach i postawiło do pionu. W połowie drogi, w tunelu przed granicą z Polską pękła tylna opona... Uratowało nas opanowanie kierowcy i brak ruchu w tunelu.

Holandia od lutego 2020 roku ma oficjalną nazwę Niderlandy. Poprzednia nazwa kraju pochodziła od nazw prowincji: Holandia Południowa lub Holandia Północna. Więcej aktualnych informacji pod adresem www.niedziela.nl.

Druga z najwyższej ocenionych prac to recenzja wyjątkowej książki:

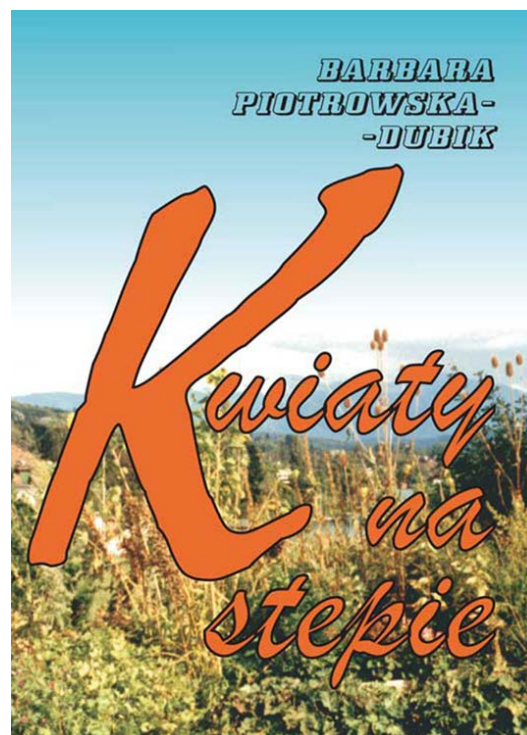
„Jeśli tylko mogę, bardzo chętnie sięgam po książki. Sporo lat temu, kiedy miałam bardzo dobry wzrok, pochłaniałam kolejne tomy książek o bardzo zróżnicowanej tematyce. Od kiedy wzrok stopniowo się pogarszał, nadal nie dawałam za wygraną i czytałam używając lupy, powiększalników itp. Jednak z biegiem czasu i to nie pomagało... Wówczas zainteresowałam się audiobookami, różnymi dostępnymi urządzeniami oraz odtwarzaczami, które udostępniają możliwość czytania osobom niedowidzącym takim jak ja.

Chociaż od wielu lat czytanie to dla mnie słuchanie, i jestem wdzięczna, że choć w taki sposób mam dostęp do literatury, nadal tęsknię za książką, którą mogę wziąć do ręki, poczuć gładki

papier, zapach nowo wydrukowanej publikacji, podkreślić ulubiony fragment. Nadal kupuję nowe książki. Albumy, zdjęcia, piękne krajobrazy są jeszcze dla mnie dostępne.

Korzystając z audiobooków przeczytałam kilka pozycji, które dostępne były w konkursie Fundacji Szansa dla Niewidomych i WBP, i poznałam wrażenia, doświadczenia osób, które borykają się z problemami, które dobrze znam. Każdy człowiek i każda sytuacja to zupełnie inne historie, i nie da się ich uogólnić. Jednak powinniśmy się nimi dzielić. Nawet nie zdajemy sobie sprawy jaką wartość mogą mieć nasze spisane i opowiedziane historie – mogą w sposób niesamowity komuś pomóc. Myślę, że publikacje, o których tu wspominałam, nie raz spełniły taką funkcję.

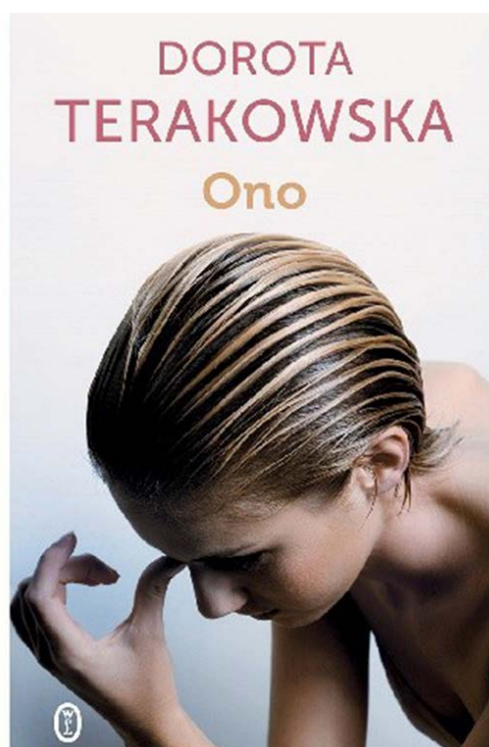
Chciałabym jednak odnieść się do książki, którą ostatnio udało mi się przeczytać/wysłuchać i która zrobiła na mnie niebywałe wrażenie. Mam na myśli książkę Barbary Piotrowskiej-Dubik pod tytułem „Kwiaty na stepie”. Otrzymałam ją kilka lat temu od samej autorki z dedykacją specjalnie dla mnie. Nie było jej w wersji cyfrowej, a pomyślałam, by ktoś po prostu mi ją przeczytał z wielu powodów ciągle odsuwałam na później. Około



miesiąca temu odnalazłam „Kwiaty na stepie” w formie elektronicznej i od razu zaczęłam czytać. To wyjątkowy pamiętnik, który autorka pisała od momentu wyjazdu do Kazachstanu, gdzie została zesłana w wieku 11 lat wraz z mamą i dwoma braćmi, 8- i 2-letnimi. Poznajemy szczegółowo tragiczne losy rodziny, która w nieludzkich warunkach, w skrajnej biedzie, w niewyobrażalnych dla nas warunkach klimatycznych (latem plus 50, zimą minus 50 stopni) przeżyła 6 lat! Nie sposób skrótowo przekazać treści tej książki. Z pełnym przekonaniem ją polecam. Nie sposób określić ile razy zadawałam sobie pytanie – jak człowiek może tak traktować człowieka? Każdego, a tym bardziej niewinnych, dobrych, kochających innych ludzi? Jak człowiek może przeżyć takie piekło i pozostać tak wspaiałym człowiekiem? Czy to, o czym czytam, naprawdę miało miejsce? Miało... wiem, bo mam szczęście znać potomków tej cudownej rodziny. Płakałam, cierpiałam wraz z bohaterami poznając kolejne dni ich walki o przetrwanie na dalekiej Syberii. Były i momenty bardzo budujące, małe radości, które dla nas wydają się błahostką, relacje z ludźmi, którzy według wszelkich przesłanek powinni być naszym wrogiem, a okazują się nieocenionym wsparciem. Bardzo przeżyłam opowieść o podróży sentymentalnej autorki do Kazachstanu po ponad 60 latach po powrocie z zesłania. Jeśli choć trochę interesuje kogoś ten temat – przeczytajcie „Kwiaty na stepie”. Nie będzie to czas zmarnowany. A poza tym, zawsze będę zachęcać do czytania, obojętnie w jakiej formie. To efektywnie spędzony czas, a każda książka w jakimś stopniu pozostaje z nami na zawsze”.

Drugie miejsce zdaniem kapituły konkursowej zajęła krótka wypowiedź na temat kolejnej propozycji książki:

„„Ono” to książka Doroty Terakowskiej, którą każdy z zaciekawieniem przeczyta. Jest to powieść o dziewczynie, z którą każdy gdzieś w głębi duszy ma coś wspólnego i się z nią utożsamia. Przedstawione w książce życie dziewczyny to historia niezwykle ciężka, której dziesiętnastoletka nie powinna przeżywać. Chciała chodzić



na randki, imprezy i cieszyć się beztroskim, nastoletnim życiem tak jak jej rówieśnicy. Niestety życie nie było dla niej przychylne i musiała szukać wskazówek na dalsze życie. Zaczyna więc patrzeć na wszystko, co ją otacza, oczami swojego dziecka, które ma przyjść na świat – w ten sposób chce wyjaśnić dziecku, ale też sobie, sens istnienia. „Ono” to powieść, która jest przejmująco realistyczna i bardzo przypomina historię wielu młodych ludzi w dzisiejszych czasach. Dlatego też książka cieszy się tak ogromnym zainteresowaniem ze strony innych osób. Zmusza wręcz do bardzo głębokich refleksji ze strony czytelników, co mogę potwierdzić na własnym przykładzie. Po tę książkę powinien sięgnąć każdy, bez względu na wiek. Zostanie ona w sercu czytelnika na długo i postawi go przed pytaniem: „Jaki jest sens istnienia?”. Koniec książki okazał się być niejasno napisany przez autorkę, natomiast zmusza czytelnika do pewnych domysłów, ponieważ nikt nie wie co tak naprawdę Pani Dorota miała na myśli”.

Kolejne prace, które uplasowały się na trzeciej pozycji oraz wyróżnienia zaprezentujemy czytelnikom w lutowym numerze Helpa. Już dziś zapraszamy do lektury.

Wnioski i skargi na brak dostępności już nie takie straszne!

Katarzyna Konefał



Od 2019 r. obowiązuje Ustawa o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Celem ustawy jest poprawa warunków życia i funkcjonowania obywateli. Nie tylko tych z niepełnosprawnościami. Według ustawy krąg osób, do których jest ona skierowana, został znacznie poszerzony. Mamy tu na myśli osoby, które są narażone na marginalizację lub dyskryminację ze względu na obniżony poziom sprawności z powodu np. wieku czy choroby. Ale nie tylko. Dostępność ma być skierowana także np. do rodzica z wózkiem dziecięcym czy do młodego człowieka, który akurat musi załatwić pewną sprawę w urzędzie, a ma przy sobie sporą ilość bagaży. Każda z tych osób w danym momencie ma pewne ograniczenia. Ustawa jest próbą wyrównania szans tych osób poprzez usuwanie barier – nie tylko w tradycyjnym rozumieniu tego słowa (np. schody, przez które nie mogą dostać się do urzędu osoby z ograniczeniami fizycznymi), także bariery w komunikacji z urzędnikami lub bariery utrudniające korzystanie z narzędzi i urządzeń cyfrowych. Barięą będą też same

teksty i pisma urzędowe, tworzone w sposób niezrozumiały dla większości zwykłych ludzi. Trudny język prawniczy nie jest prawidłowo odbierany. To także bardzo istotna bariera. Ustawa, o której mowa, jest głównym elementem rządowego programu „Dostępność Plus”, który został przyjęty 17 lipca 2018 r. Rozwiązania przewidziane w projekcie ustawy realizują zapisy Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, zobowiązujące do zapewnienia takim osobom na równi z innymi obywatelami dostępu do różnych obiektów użyteczności publicznej. Projekt powstał we współpracy z przedstawicielami środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Sektor publiczny jest zobowiązany do zapewnienia co najmniej minimalnej dostępności, która zagwarantuje dostępność podmiotu publicznego. Podmiotem publicznym jest urząd, sąd, policja, szkoła lub uczelnia publiczna, biblioteka, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, przychodnia publiczna, szpital itp. Podmiot publiczny musi zapewnić dostępność przez stosowanie uniwersalnego projektowania nowych rozwiązań lub usprawnień w usuwaniu istniejących barier. Minimalne wymagania obejmują zapewnienie w instytucjach publicznych:

- **dostępności architektonicznej** – zarówno korytarze, jak i klatki schodowe powinny być wolne od barier i zapewniać możliwość poruszania się po nich między innymi osób na wózku, osób korzystających z kul, lasek i innych pomocy ortopedycznych, osób starszych, a także osób z wózkami dziecięcymi, mających różne problemy z poruszaniem się (windy, schody, korytarze, ciągi piesze w budynku),

- **dostępności cyfrowej** – została kompleksowo uregulowana w ustawie o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych,
- **dostępności informacyjno-komunikacyjnej** – zapewnienie informacji na temat tego, jakie zadania wykonuje dany podmiot w postaci nagrania w polskim języku migowym dla osób głuchych, informacji w tekście łatwym do czytania (ETR) – m.in dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, czy pliku odczytywalnego maszynowo, dzięki któremu taką informację może udzielić osoba niewidoma. Dostępność w tym zakresie to także umożliwienie komunikacji z podmiotem w taki sposób, jaki jest dogodny dla osoby ze szczególnymi potrzebami, np. poprzez SMS czy przy użyciu usługi tłumaczenia migowego online.

Od 6 września 2021 r. każda osoba ze szczególnymi potrzebami lub jej przedstawiciel ustawowy, po wykazaniu interesu faktycznego, może poinformować podmiot publiczny o braku dostępności w wymiarze architektonicznym i informacyjno-komunikacyjnym.

Wniosek o zapewnienie dostępności powinien zawierać:

- dane kontaktowe wnioskodawcy (wniosek nie może być anonimowy!)
- wskazanie bariery utrudniającej lub uniemożliwiającej dostępność w zakresie architektonicznym lub informacyjno-komunikacyjnym (musi być wskazany interes faktyczny osoby ze szczególnymi potrzebami),
- wskazanie sposobu kontaktu z wnioskodawcą (telefonicznie, mailowo, pocztą tradycyjną, SMS),
- wskazanie preferowanego sposobu zapewnienia dostępności, jeżeli dotyczy.

Uwaga! Wniosek pozostanie bez rozpatrzenia jeżeli nie składa go osoba ze szczególnymi potrzebami. Co to oznacza w praktyce? Przykładowo na barierę napotkała kobieta w ciąży, wniosek o zapewnienie dostępności musi złożyć właśnie ona, a nie np. mąż, który jej wtedy towarzyszył. We wniosku należy dokładnie opisać napotkaną barierę.

Podmiot publiczny powinien zapewnić dostępność (zrealizować żądanie) bez zbędnej zwłoki, nie później jednak niż w terminie 14 dni od dnia złożenia wniosku. Jeżeli żądanie dotyczy tłumacza języka migowego – nie dłużej niż w ciągu 3 dni. Jeżeli dotrzymanie tego terminu nie jest możliwe, podmiot publiczny niezwłocznie musi powiadomić wnioskodawcę o przyczynach opóźnień i wskazać nowy termin zapewnienia dostępności, nie dłuższy niż 2 miesiące od dnia złożenia wniosku. Jeżeli zapewnienie dostępności w zakresie określonym we wniosku jest niemożliwe lub znacznie utrudnione, np. ze względów technicznych lub prawnych, podmiot publiczny musi zawiadomić wnioskodawcę o braku możliwości zapewnienia dostępności, proponując dostęp alternatywny. Jest to jedynie zawiadomienie, a nie decyzja administracyjna, która pociąga za sobą pewne prawne konsekwencje. Jednak dostępem alternatywnym podmiot publiczny nie może posługiwać się w nieskończoność. Może to zostać uznane za działanie celowe. W przypadku, gdy podmiot publiczny nie zapewni dostępności we wskazanym wcześniej terminie i sposobie, osoba ze szczególnymi potrzebami ma prawo złożenia skargi na brak dostępności.

Osoba ze szczególnymi potrzebami to taka, która z powodu wieku, choroby albo cech fizycznych musi coś dodatkowo zrobić, czymś się posłużyć lub poprosić kogoś o pomoc, żeby załatwić swoją sprawę.

Osoba ze szczególnymi potrzebami to na przykład:

- osoba na wózku inwalidzkim,

- osoba poruszająca się o kulach,
- osoba o ograniczonej możliwości poruszania się,
- osoba niewidoma lub słabowidząca,
- osoba głucha lub słabosłysząca,
- osoba z niepełnosprawnościami psychicznymi,
- osoba z niepełnosprawnościami intelektualnymi,
- kobieta w ciąży,
- osoba z małym dzieckiem, w tym z wózkiem dziecięcym,
- osoba, która ma trudności w komunikowaniu się z otoczeniem,
- osoba o nietypowym wzroście,
- osoba z ciężkim lub nieporęcznym bagażem.

Skargę może także złożyć przedstawiciel ustawowy. Przedstawicielem ustawowym jest osoba, która ma prawo – bez obecności osoby zainteresowanej, ale w jej imieniu – załatwiać jej sprawy, w szczególności w urzędzie. Na przykład: rodzic, opiekun, kurator, mąż, żona.

Skargę składa się do Prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) w terminie 30 dni liczonych od dnia upływu terminów, o których mowa powyżej. Prezes PFRON rozpatruje czy skarga jest zasadna i ocenia czy sposób odmowy zapewnienia dostępności oraz dostęp alternatywny były zasadne. Jeśli podmiot powinien zapewnić dostępność, Prezes PFRON wyda decyzję – nakaz, w którym wskazuje co, a także do kiedy ma zrobić podmiot publiczny. Jeżeli jednak okaże się, że to podmiot publiczny miał rację, Prezes PFRON potwierdzi to w swojej decyzji. W razie

“ Jeżeli zapewnienie dostępności w zakresie określonym we wniosku jest niemożliwe lub znacznie utrudnione, np. ze względów technicznych lub prawnych, podmiot publiczny musi zawiadomić wnioskodawcę o braku możliwości zapewnienia dostępności, proponując dostęp alternatywny.

niezadowolenia z decyzji Prezesa PFRON można złożyć na nią skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego.

Podmiot publiczny, który nie wykona decyzji i nie zapewni dostępności, może zostać ukarany grzywną. Nie trzeba nic robić, ponieważ zadba o to Prezes PFRON. Urząd Skarbowy nakłada na podmiot publiczny grzywnę i dokonuje jej egzekucji. Mówimy tu o kwocie 5 tys. zł przy braku zapewnienia dostępności architektonicznej i komunikacyjno-informacyjnej oraz o kwocie od 5 do 12 tys. zł przy braku dostępności cyfrowej.

Według Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Pawła Wdówika: „ustawa o zapewnieniu dostępności pokazuje, że jesteśmy takimi samymi ludźmi, nasze prawa się liczą”. „Mechanizm skargowy jest narzędziem, które daje osobom z niepełnosprawnościami skuteczną metodę egzekwowania swoich praw. Myślę, że to spowoduje radykalną zmianę myślenia” – zaznaczył. Wdówik wskazał, że nowe przepisy dają też szansę samorządom na pokazanie zaangażowania wobec osób z niepełnosprawnościami, które – jego zdaniem – funkcjonują na granicy wykluczenia. „Ta ustawa jest przejawem troski i gwarantowania prawa do niezależnego życia” – stwierdził.

FUNDACJA SŁOŃCE DLA SŁOŃCA

Szanowni Państwo.

Reprezentuję nowo powstającą Fundację Słońce dla słońca. W poniższym artykule chciałabym przedstawić najistotniejsze obszary działań Fundacji.

Fundacja powstała z inicjatywy grupy niewidomych przyjaciół: Mateusza Duchny – wybranego Prezesem, Sebastiana Michałowskiego, który pełni funkcję zastępcy oraz Eweliny Michałowskiej, będącej członkiem zarządu.

„Nikt lepiej nie zna problemów i codziennych trudności osób niewidomych. Wspólnie postanowiliśmy nie czekać biernie, aż ktoś zdecyduje się nam pomóc. Swoim zapałem i energią zaraziliśmy innych, którym los osób potrzebujących nie jest obojętny.

Dlatego teraz działamy jako Fundacja i jedna wielka rodzina osób pomagających i potrzebujących pomocy. Największą satysfakcję odczuwamy właśnie wtedy, gdy dajemy innym coś z siebie, gdy za cel stawiamy sobie poprawienie warunków życia innych ludzi, gdy przyłączamy się do jakiejś większej sprawy i staramy się wywrzeć pozytywny wpływ na otaczający świat” – tłumaczą.

Misją i celem Fundacji jest niesienie bezinteresownej pomocy i wsparcia wszystkim, którzy tego potrzebują, osobom niepełnosprawnym, seniorom oraz ubogim.

Swymi działaniami Fundacja obejmie podopiecznych zamieszkujących Bielsko-Białą oraz woj. śląskie.

Z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących przygotowaliśmy kompleksowy program rehabilitacji. Począwszy od pomocy wolontariuszy, asystentów, poprzez wsparcie psychologiczne, prawne, różnego rodzaju kursy i szkolenia, np.: z orientacji przestrzennej, pisma braila, obsługi komputera i innych specjalistycznych urządzeń, aż do rehabilitacji i integracji poprzez sport, wycieczki górskie, a także wydarzenia kulturalno-rozrywkowe czy masaże lecznicze. W ramach naszych działań planujemy stworzyć m.in. sekcję sportową blind footballu, czyli piłki nożnej dla niewidomych. Chcemy promować tę niezwykłą dyscyplinę

sportu, a także umożliwić osobom z dysfunkcją wzroku grę w piłkę. Dlatego poszukujemy zawodników do drużyny, zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Pomocą obejmujemy również rodziny oraz bliskich z otoczenia osoby niepełnosprawnej.

W ofercie szkoleń znajdują się również szkolenia dla personelu instytucji publicznych z zakresu potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Nasi specjaliści chętnie podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, w przystępny sposób opowiedzą jak komunikować się, obsługiwać osoby z różnym rodzajem niepełnosprawności.

Jako Fundacja Słońce dla słońca postanowiliśmy również przyczynić się do zmiany postawy wobec osób starszych. Pragniemy nie tylko zwrócić uwagę na obecność seniorów w naszym społeczeństwie, ale przede wszystkim zaoferować im realną pomoc.

W związku z tym apelujemy do wszystkich seniorów, aby włączyli się w przygotowane z myślą o nich działania Fundacji Słońce dla słońca. Drogi Seniorze! Jeśli potrzebujesz pomocy lub wsparcia, czujesz się samotny i opuszczony, nie zwlekaj. Fundację Słońce dla słońca powołaliśmy właśnie po to, aby podać Tobie pomocną dłoń.

Pragniemy także pomagać naszym beneficjentom poprzez organizowanie zbiórek i licytacji, z których dochód przeznaczymy na wsparcie dla potrzebujących.

Gorąco zapraszamy do kontaktu z Fundacją Słońce dla słońca zarówno osoby szukające pomocy, jak również wszystkich ludzi dobrej woli, którzy w dowolny sposób chcieliby tej pomocy udzielić.

Z Fundacją kontaktować można się mailowo pod adresem: sloncedlaslonca@gmail.com i telefonicznie pod numerami: 886 965 707 (Mateusz Duchna), bądź 579 982 823

Sebastian Michałowski



Więcej informacji na facebooku:

<https://www.facebook.com/SlonceDlaSslonca/>

