

30 lat Fundacji Szansa
dla Niewidomych

Łukasz Szeliga: Droga paraolimpijska
ciekawym sposobem na życie

Polskie Radio Chopin =
oaza sztuki muzycznej

help

jesteśmy razem

nr 80 maj 2022 ISSN 2083-2788

CZY PRACA JEST NAJWAŻNIEJSZA?

*„Praca musi pozostać prawem i dobrodziejstwem dla tych,
którzy chcą pracować, a nie przymusem dla pozostałych.”*

Marek Kalbarczyk



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 zdjęcie prof. Witolda Kondrackiego – wybitnego niewidomego matematyko-fizyka, pisarza i podróżnika, który swoją naukową karierą udowodnił, że niewidomi nie tylko potrafią pracować, ale także doszłusować do intelektualnej elity kraju i świata.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Integracyjny Rajd Tandemowy od kuchni _____ 9

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Niewidomi i słabowidzący w Nigerii _____ 11

■ TYFLOSFERA

Dostępne aplikacje, czyli jak „po niewidomemu”
poruszać się po smartfonie _____ 13

■ ŚWIAT MAGNIGRAFIKI

Po maturze... i co dalej? _____ 14

■ NA MOJE OKO

Pamięć pozostanie _____ 16

Moje pierwsze doświadczenia z tyflo... _____ 18

Patriotyzm – istotna wartość naszej tożsamości
i mojego życia _____ 20

niepełnosprawni na otwartym rynku pracy _____ 23

■ JESTEM...

Jestem niewidomym adwokatem _____ 25

Kształtowanie adekwatnych postaw wobec osób
niepełnosprawnych wśród studentów Wyższej
Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie _____ 27

Stres w pracy – praca w stresie _____ 32

Jak zostać mistrzem? _____ 35

■ PRAWO DLA NAS

Samodzielność, aktywność, mobilność _____ 36

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

„Wierszowanki Dotykanki” _____ 40

Bogata działalność pozaantenowa Polskiego
Radia Chopin _____ 42

Kim są rekonstruktorzy historyczni? _____ 46

Bydgoszcz stolicą polskiego goalballa _____ 48

Bocian _____ 51

Helpowe refleksje

Czy praca jest najważniejsza?

Marek Kalbarczyk

Taki właśnie jest główny temat tego numeru Helpa. W związku z tym, że uważam go za bardzo ważny, stał się także tytułem refleksji, którymi chcę się z Państwem podzielić.

Czy praca jest najważniejsza – ba! W okresie przed solidarnościową rewolucją z roku 1989 zapewne była kwestią ważną, skoro władze, nie mając lepszych pomysłów, mozolnie tworzyły tzw. spółdzielczość inwalidów. Mieliśmy więc w kraju również spółdzielnie niewidomych. Wszystkie były zrzeszone w swoistej centrali, której szef na prawdę miał mocną pozycję polityczną. Podobnie zrzeszyły się zakłady niewidomych, będące podzbiorem tamtych. W ich przypadku także funkcjonował zarząd, z prezesem na czele, który także miał mocną pozycję, chociaż, z powodów oczywistych, nieco słabszą. Zakłady te zatrudniały mnóstwo osób z różnymi niepełnosprawnościami. Dawały możliwość zarobienia na życie, ale także na jakąś aktywność towarzyską. Co by nie rzec, niepełnosprawni, którzy tam pracowali, w większości nie narzekali. W spółdzielni niewidomych pracowała moja mama – najpierw słabowidząca, później już niemal niewidoma. Wzrok ostatecznie straciła już na emeryturze. Ona także była zadowolona. Dostawała stabilnie pensję, miała tam przyjaciół – z jakiego powodu miałaby więc narzekać. Zatrudnienie niepełnosprawnych było wtedy tak ważne, że w zasadzie każdy był tam kierowany. Być może chodziło o ułatwienie władzom kontroli nad tysiącami osób, a kontrolowanie społeczeństwa było jednym z naczelných zadań tych ludzi.



Nie wszyscy jednak byli zadowoleni. Kto? Otóż ci, którzy nie nadawali się do pracy fizycznej. Owszem, mogli być tam zatrudnieni na stanowiskach kierowniczych, menadżerskich, innych umysłowych, jednak nie były to miejsca dostępne dla każdego – bardziej dla wyróżnionych – tzw. swoich. Była też druga przyczyna krytyki pracy w spółdzielczości inwalidów. Nie wszyscy lubią egzystować w masie takich samych ludzi, znaczy na przykład ludzi z taką samą niepełnosprawnością. Niemal każdy pragnie być wśród osób pełnosprawnych. Tak więc intelektualisci oraz indywidualisci woleli żyć inaczej. Wśród nich byłem ja.

Pamiętam jak jeszcze w szkole podstawowej, mimo bardzo dobrych wyników w nauce, moi nauczyciele, a z nimi także rodzice, zastanawiali się czy nie skierować mnie do szkoły zawodowej. Istniała taka w Laskach (także w innych ośrodkach szkolno-wychowawczych dla niewidomych). Nazywaliśmy je zawodówkami. Otóż miały one za zadanie przygotować nas do pracy w spółdzielczości. Tak więc plan dla nas wszystkich: szkoła podstawowa, zawodówka i praca w spółdzielni – dookoła niewidomi, niewidomi i znowu niewidomi, praca fizyczna, fizyczna i fizyczna. Uf!

W tamtych czasach trudno było się wyrwać z tak skrupulatnie zorganizowanej sieci uwikłań. Pamiętam jak bardzo wiele wysiłku trzeba było włożyć w to, bym trafił do liceum, a także by jego dyrektorka zechciała przyjąć mnie do pierwszej klasy – niewidomego ucznia! Udało się. Możecie uwierzyć, że wielu niewidomym jednak się to nie udało, a było warto. Podobnie ze studiami.

Po roku 1989 w dużym stopniu zindywidualizowano podejście do każdego z nas. Zaczęto mówić o indywidualnych planach działań rehabilitacyjnych. Stopniowo robiło się łatwiej. Dzisiaj mamy czas integracji, czyli włączania, kiedy niewidomi i słabowidzący uczniowie mogą uczęszczać do zwykłych szkół, a po ich ukończeniu – studiować na uczelniach. Mamy być zintegrowani, wyedukowani, a może nawet wykształceni. Co potem? DO ROBOTY!

Zwróćcie Państwo uwagę na fakt, jak często i jak poważnie mówi się o danych statystycznych, które pokazują aktywność osób niepełnosprawnych, na przykład niewidomych. Fakt, iż około jednej czwartej naszej społeczności jest zawodowo aktywna, jest uznawany za porażkę. W innych krajach odsetek ten jest znacznie wyższy. Nasze władze, idąc za przykładem innych krajów, starają się o podwyższenie tego odsetka. Idzie to z trudem. Jakoś nie docieramy do poważnej granicy, kiedy to zarówno pracodawcy chcą nas zatrudniać, jak i my chcemy być zatrudnieni. W czym problem?

Mówi się, że na drodze do zwiększenia aktywności zawodowej stoi brak szkoleń i oprzyrządowania, jak również zbyt niski poziom świadomości pracodawców w kwestii możliwości ludzi z niepełnosprawnościami. I trudno odmówić temu pogładowi racji, jednak jest jeszcze coś, co interesuje mnie coraz bardziej. Następne akapity poświęcę tej okoliczności, ale najpierw wyjaśnię, że sam jestem bardzo aktywny i pracowity. Jako niewidomy pracuję dzielnie od rana do nocy i to lubię, zatem poniższa refleksja nie wiąże się z moim lenistwem czy brakiem aktywności. Wynika z zupełnie czegoś innego. Jaka więc jest ta moja refleksja?

Czy praca jest najważniejsza? Drodzy Państwo, otóż nie jest! Praca musi pozostać prawem i dobrodziejstwem dla tych, którzy chcą pracować, a nie przymusem dla pozostałych. Musimy mieć do niej jak najłatwiejszy dostęp, a społeczeństwo i władze muszą nam to umożliwić. Musimy dysponować dobrze oprzyrządowanymi stanowiskami pracy, mieć przyjazne i dostępne otoczenie, miłych współpracowników, którzy nam pomagają oraz potrafią tak zadziałać, że i my jesteśmy w stanie pomagać. Pracodawcy powinni mieć rekompensaty przy okazji naszego zatrudnienia, gdyż w pewnych czynnościach, a może w ich większości, jesteśmy mniej efektywni. Jednakże nie możemy pomijać faktu, iż wielu z nas pracować nie chce, a nawet nie może.

Nie mogę się zgodzić z promocją postawy zmuszającej nas do pracy. Każdy z nas jest inny i wymaga innego podejścia. Często niepełnosprawność jest trudna i samo jej pokonywanie dzień po dniu jest jak ciężka praca. Jak w takich warunkach iść do zakładu pracy i być zawodowo aktywnym? Ci, którzy są zdrowi, mogą sobie wyobrazić stan aktywności kiedy jest się chorym. Dopada nas grypa, albo nie daj Boże Covid, i na pewno nie mamy nastroju do pracy. Wystarczy by bolał nas ząb albo głowa, byśmy wszystkiego mieli dosyć. Idziemy do lekarza, narzekamy, dostajemy zwolnienie lekarskie i siedzimy w domu. Czekamy na lepszy czas. Czy przypadkiem osoby z niepełnosprawnościami nie mają powodu, by tak źle czuć się nieustannie? Jak mają pracować, kiedy nie tyle, że boli ich głowa, ile niemal wszystko jest bolesne i trudne, wymaga więc włożenia o wiele większej siły i energii niż w przypadku osób zdrowych i pełnosprawnych. Jako człowiek aktywny i pracowity buntuję się przeciw „nagonce”, by osoby z niepełnosprawnością, tym bardziej znaczną, musieli pracować. Od lat słyszę, że praca jest wielką wartością i trudno mi się z tym nie zgodzić. Czy jednak właśnie praca jest najważniejsza? Taka teza jest świetna dla ludzi, którzy mimo niepełnosprawności są bardzo sprawni. Inni natomiast nie mają szans i chcą na swój sposób jakoś „pożyć”. Stan zdrowia wymaga tak wiele, że już nie starcza sił na inne wysiłki.

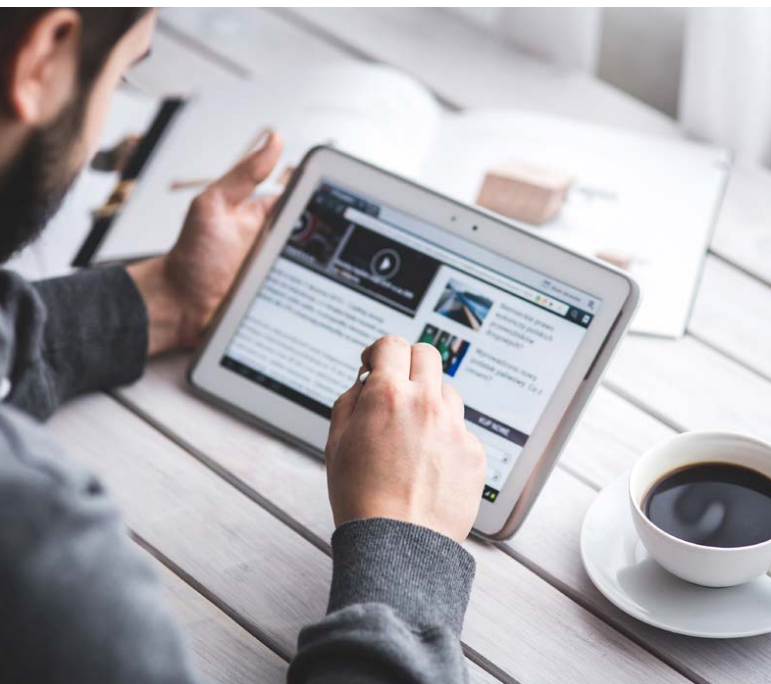
Skoro praca jest ważna jedynie dla pewnej części społeczności ludzi z niepełnosprawnościami, to co ją w tym rankingu wyprzedza? Otóż wszyscy wymagamy podmiotowego traktowania. Chcemy być traktowani jak inni ludzie. Jak wszyscy mamy jakieś zdolności i ułomności. Możemy zrobić to czy tamto. Przecież tak samo jak inni nie jesteśmy w stanie wykonać wszystkiego. Każdy dźwiga ze sobą bagaż zdolności i niemożności. Nawet najbardziej sprawni ludzie nie są w stanie wykonać mnóstwa rzeczy, czynności, dla przykładu: nie potrafią szybko biegać, jeździć na łyżwach, obrać ziemniaków, odkurzyć dywanu, zrobić zakupów, rozumieć muzyki albo obrazów malarskich. Wielu nie potrafi nauczyć się obcego języka, a co dopiero matematyki czy fizyki. Nie ma zatem powodu by gorzej traktować ludzi, którzy muszą jeździć na wózku inwalidzkim, posługiwać się językiem migowym, albo czytać brajlem czy w systemie lektorskim. Jesteśmy jacy jesteśmy i nikt nie może nas zmusić do bycia innymi. Nie możemy być zaszantażowani i iść do pracy, bo inni uważają, że w innym razie jesteśmy darmozjadami. Nie może być na to zgody.

Niezależnie więc od tego ile potrafimy i na ile jesteśmy aktywni, m.in. zawodowo, jesteśmy ludźmi i domagamy się podmiotowego traktowania. Co to właściwie oznacza? Czy jestem po prostu socjalistą? Nie, nie uważam tak. Chodzi o coś zupełnie innego. Jestem chrześcijaninem i jako taki traktuję każde życie jak coś cudownego. Człowiek jeszcze nie potrafi na tym etapie rozwoju cywilizacji docenić wszystkich aspektów fenomenu życia. Każdy żyjący na Ziemi ma coś do zrobienia. Nie nasza wina, że ekonomicznie liczą się jedynie niektóre zajęcia, prace. Z oczywistych powodów liczy się na przykład zasianie zboża, jego zebranie, przerobienie na mąkę, a następnie upieczenie chleba. Liczy się mnóstwo czynności potrzebnych innym. Są jednak takie aktywności, które teraz jeszcze nie są w stanie zasłużyć na wynagrodzenie. Z czasem to się zmieni. Kiedyś nie płacono tak dużo za umiejętność grania w piłkę. Teraz dobry piłkarz jest bogaczem. Kiedyś nie wynagradzano tak bardzo za wiele artystycznych umiejętności. Sądzę więc, że za jakiś czas doceni się kolejne

“ Czy praca jest najważniejsza? Drodzy Państwo, otóż nie jest! Praca musi pozostać prawem i dobrodziejstwem dla tych, którzy chcą pracować, a nie przy-musem dla pozostałych. Musimy mieć do niej jak najłatwiejszy dostęp, a społeczeństwo i władze muszą nam to umożliwić.

prace, zdolności, aktywności. Z czasem wszyscy będą autentycznie potrzebni. Wtedy osoby z niepełnosprawnościami nie będą musiały wykonywać wyłącznie takich czynności, jakie teraz są kojarzone jako społecznie użyteczne. Być może wtedy wystarczy, by człowiek niepełnosprawny uśmiechnął się do drugiego człowieka, a już będzie potrzebny. Być może jego uśmiech, jako osoby tak poszkodowanej przez los, przekona drugiego do zmiany podejścia do życia.

Dobrym przykładem na zmiany w świadomości społecznej w omawianej kwestii jest zmieniająca się rola kobiet w domu. Nadal jest niedoceniana. Ich pracę określa się pogardliwie okropnym i zupełnie niesprawiedliwym mianem – kura domowa! To skandal! Ta praca jest w naszej cywilizacji wręcz najważniejsza, a przecież nawet w tym przypadku mówi się o konieczności powrotu matek na rynek pracy! I owszem – należy w tym pomóc, ale jedynie kobietom, które tego chcą i lubią. Zostawmy jednak rodzinom te kobiety, które są potrzebne w naszych domach. Nie chcemy je na to skazać, lecz powinniśmy im to umożliwić. Podobnie z niepełnosprawnymi. Dajmy im prawo do wyboru i przestańmy uważać, że liczy się tylko produkowanie i usługiwanie. Liczy się bowiem człowiek i jego pragnienia. W mojej opinii to jest podmiotowe traktowanie innych. Czy już tak jest, czy jednak musimy jeszcze na to czekać?



Obrzydliwość trudna do skomentowania

Wydawać by się mogło, że obrażanie osób z niepełnosprawnościami jest nie do pomyślenia w cywilizowanym świecie. Otóż zdarzają się odstępstwa od tej chwalebnej reguły. Jak donosi portal *se.pl* znalazła się osoba, która publicznie lży niepełnosprawność, w dodatku kierując obelgi w stronę konkretnej osoby. Nie warto przytaczać słów, które wypowiada w mediach społecznościowych, są okropne. Pocieszające, że pod wpisem kobiety pojawiły się potępiające komentarze. „Niepełnosprawni mają więcej oleju w głowie i empatii w sercu, niż się tej paskudnej kobiecie wydaje”, „Ile trzeba mieć w sobie ograniczeń, żeby coś takiego napisać? Przecież człowiek mający kontakt z ludźmi i rozumiejący podstawowe zasady współżycia społecznego, ja już nie mówię o empatii, musi sobie zdawać sprawę z faszystowskiego wydźwięku tych stwierdzeń”, „Ciekawe co by powiedziała, gdyby przytrafił jej się wypadek i stała się niepełnosprawna. Nie życzę tego”. Sytuacja ta stała się tłem rozważań na temat niedoskonałości prawa, które nie przewiduje ścigania z urzędu za znieważanie osób z uwagi na niepełnosprawność.

Jest to opinia Ośrodka Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych. Ściągać takie zachowania można wyłącznie z oskarżenia prywatnego, jednak jest to długa i kosztowna droga. Ośrodek informuje jednocześnie, że jest w stanie sfinansować obrażanej kobiecie prawnika i ponieść koszty procesu. Istotne jest, by hejterka stanęła przed sądem.

Twórczość osób z niepełnosprawnościami

Podczas szesnastej już edycji Jarmarku Twórczości Osób Niepełnosprawnych na Placu Wolności w Szczecinku było gwaro, muzycznie, a także zaroilo się od wielobarwnych rękodzieł i prac plastycznych – donosi portal *szczecinek.pl*. 26 maja, poza Dniem Matki, obchodzony był także Europejski Dzień Protestu Przeciwko Dyskryminacji Osób Niepełnosprawnych i z tej właśnie okazji zorganizowano jarmark. Impreza udowodniła po raz kolejny, jak wiele mogą osoby z niepełnosprawnościami, jaką inwencją twórczą się wykazują, jak są rozbudzone artystycznie. Prace wykonali podopieczni zakładów aktywności zawodowej, warsztatów terapii zajęciowej i domów samopomocy z Pomorza Zachodniego. Jarmark miał ponadto walor integracyjny, a także promował Szczecinek jako miasto przyjazne dla osób o szczególnych potrzebach. Nie zabrakło również elementów wsparcia dla walczącej Ukrainy i sprzeciwu wobec agresywnej Rosji.

Badania nad niepełnosprawnością powstałą w wyniku long covid

Osoby z long covid cierpią na niepełnosprawność porównywaną z całkowitą utratą słuchu lub ciężkim urazem wewnątrzczaszkowym – powiedział cytowany przez czasopismo *Nature* epidemiolog, prof. Theo Vos z Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) na Uniwersytecie Waszyngtońskim – czytamy na portalu

termedia.pl. Pod pojęciem long covid kryje się wiele różnych objawów, utrzymujących się przez co najmniej trzy miesiące od zachorowania. Są to zmęczenie, problemy poznawcze i problemy z oddychaniem. Badania dotyczące skutków long covid już się rozpoczęły. W projekt zaangażowanych jest stu pracowników naukowych. W artykule opublikowanym w *Nature* naukowcy sugerują, by rządy poszczególnych państw zainwestowały w systemy informatyczne, które pomogą zbierać dane na temat deficytów zdrowotnych wywołanych przechorowaniem COVID-19. Pracownicy naukowcy Institute for Health Metrics and Evaluation Uniwersytetu Waszyngtońskiego od początku pandemii COVID-19 pracowali nad modelem obliczeniowym, dzięki któremu można byłoby oszacować skutki zdrowotne przechorowania COVID-19. Jak się okazuje, 11% hospitalizowanych z powodu COVID-19 nie wróciło do pracy po dwóch latach od zachorowania. Dane dostarczone przez zespół IHME wskazują, że w 2020 i 2021 roku blisko 5 milionów ludzi w Stanach Zjednoczonych miało objawy, które utrzymywały się przez co najmniej trzy miesiące. Ponad 85% tych przypadków było skutkiem przechorowania COVID-19 nie wymagającego hospitalizacji. Wszystko wskazuje na to, że dla części populacji skutki zarażenia wirusem są na tyle poważne, że stają się one osobami z niepełnosprawnościami.

Pierwsza w Wielkopolsce

Powstaje pierwsza w Wielkopolsce sekcja piłki nożnej dla niewidomych i niedowidzących. Gośćmi regionalnej TVP3 byli organizatorzy tej właśnie sekcji, o czym informuje portal *poznantvp.pl*. Przy tej okazji warto przypomnieć czym jest blind football. W meczach tej konkurencji wszyscy zawodnicy, dla wyrównania szans, mają oczy zasłonięte specjalnymi opaskami. Jedynie bramkarz jest osobą widzącą i to on kieruje zawodnikami znajdującymi się w polu obrony za pomocą odpowiednich komunikatów. W środku pola robi to trener. Grą drużyny w ataku kieruje tzw. przewodnik. Piłka wyposażona jest w grzechotkę, a więc lokalizuje się

ją kierując się dźwiękiem. Każda z drużyn liczy pięciu zawodników. Boisko o wymiarach 40 na 20 metrów otoczone jest bandą. Zasady gry są zbliżone do zasad gry w futbol. W blind footballu niesłuchanie istotna jest komunikacja w drużynie. To ona sprawia, że zawodnicy wiedzą gdzie się znajdują, co pomaga im precyzyjnie zaplanować następny ruch. Komunikują się za pomocą krótkich, konkretnych zwrotów. Kluczowe jest hiszpańskie słowo "voy" oznaczające "idę". W Polsce mamy kilka drużyn piłki nożnej dla niewidomych i niedowidzących.

Nasza REHA w Kielcach

Widzą słabo albo wcale, są jednak przekonani, że nie ma rzeczy niemożliwych. Mowa o Fundacji Szansa dla Niewidomych, która już po raz dwudziesty zorganizowała konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND (jej regionalną mutację, w Kielcach, przyp. aut.). To właśnie w ramach tego wydarzenia w kieleckim Domu Środowisk Twórczych odbyła się szeroka dyskusja na temat dostępności w regionalnych instytucjach kultury – pisze Weronika Kępa na portalu *emkielce.pl*. Hasło kieleckiej REHY to „Kultura bez granic”. Cytowana w tekście Milena Rot, dyrektor działu zagranicznego Fundacji Szansa dla Niewidomych powiedziała – „Celem wydarzenia jest zintegrowanie różnych środowisk, pokazanie że osoby niewidome i słabowidzące funkcjonują w świecie, ale także, że kultura nie ma granic w sensie dosłownym i metaforycznym. Osoby niewidome mogą być przecież zarówno jej odbiorcami, jak i twórcami. To wspiane i budujące, że jest tu dzisiaj z nami tak wiele przychylnych nam osób”. W trakcie konferencji swoim talentem pisarskim podzielił się Marek Kalbarczyk, długoletni prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych i jej twórca, obecnie jej prezes honorowy, zaś talentem muzycznym dzielił się niewidomy Belg Youssri Mejdoubi – muzyk, producent, realizator dźwięku i aktor. Przedsięwzięciu towarzyszyła wystawa sprzętu specjalistycznego, wystawy instytucji otwartych na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i wiele innych atrakcji. Kolejne REHY regionalne przed nami.



Integracyjny Rajd Tandemowy od kuchni

AL

Warszawski oddział Fundacji kojarzy się z miejscem gdzie na co dzień organizowanych jest wiele szkoleń, warsztatów czy spotkań z ciekawymi ludźmi. Jednak to zdecydowanie nie wszystko czym się zajmują. Od dawna prowadzone są tam zajęcia z samoobrony, a ostatnio także joga. Mają również ogólnorozwojowe zajęcia z trenerem, a na dodatek zapowiadają, że zbudują drużynę, która weźmie udział w charytatywnym biegu organizowanym przez Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi w Łaskach. Jak widać załoga z Gałczyńskiego całkiem dobrze

odnajduje się wśród zadań związanych z aktywnością fizyczną, więc nie dziwi fakt, że jako działanie integracyjne w ramach regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND wybrali rajd rowerowy. No, ale jako że zwykłe rowery i niewidomi niespecjalnie się łączą, to przejazd zaplanowano na tandemach. Tu pojawia się pierwsza trudność – skąd wziąć kilkadziesiąt takich rowerów? Z pomocą przyszedł pierwszy partner wydarzenia, czyli „Łaski”. Zorganizowali kilkanaście rowerów, ale poszukiwania trwały nadal. Przeszukaliśmy chyba wszystkie warszawskie wypożyczalnie i miejsca gdzie taki sprzęt można wypożyczyć – mówi Dariusz Linde, kierownik oddziału i koordynator tego przedsięwzięcia. Skoro w Warszawie rowerów więcej nie było, nawiązaliśmy kontakt z lubelską firmą produkującą tandemy. Kontakt był na tyle owocny, iż panowie z ROWERY JASID nie dość, że wypożyczyli nam kolejne rowery, to jeszcze dołączyli do rajdu jako kierowcy. I to nie koniec ich wsparcia, bo po imprezie przekazali Fundacji i Towarzystwu Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie

po jednym rowerze. Fundacyjny tandem będzie garażował w warszawskim Tyflopunkcie i będzie służył podopiecznym. Pozostając geograficznie na Lubelszczyźnie nie można pominąć Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, który również udostępnił nam dwuosobowe rowery. Kilka tandemów pożyczili zaprzyjaźnieni z nami ludzie. Warto wspomnieć, że miasto Warszawa, a dokładnie ZDM – administrator rowerów miejskich – również udostępnił dwa tandemy. Co ciekawe, jeden z tych rowerów pozostanie na Gałczyńskiego i będzie wypożyczany mieszkańcom Warszawy.

Rowery jednak nie pojadą bez widzących kierowców. Kolejny etap przygotowań polegał na zwerbowaniu wolontariuszy, którzy nie mieli obaw, żeby poprowadzić tandem. Okazało się, że nawet dla aktywnych cyklistów jazda na tandemie to nowe doświadczenie i pewne wyzwanie. Oczywiście po rajdzie okazało się, iż nie jest to specjalnie trudne, a zgrany zespół może łatwiej pokonywać kilometry niż rowerzysta na zwykłym jednoosobowym rowerze.

W procesie planowania tego rodzaju wydarzeń, jakie w sposób szczególny zajmują przestrzeń publiczną, istotnym aspektem jest uzyskanie niezbędnych zgód i pozwoleń. W Warszawie zgodę na wykorzystanie dróg wydaje Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego. Po uzyskaniu pozytywnej opinii należy złożyć wniosek do odpowiedniej Komendy Policji z prośbą o zabezpieczenie przejazdu. Bez policyjnej obstawy nie udałoby się bezproblemowo i bezpiecznie przeprowadzić kolumny rowerzystów. Tym bardziej, że rajd rozpoczął się w samym centrum miasta, następnie wiódł ulicami Nowy Świat, Krakowskie Przedmieście, Miodowa, Plac Krasińskich, Bonifraterska, Muranowska, Generała Andersa, Mickiewicza, Pl. Inwalidów, Pl. Wilsona, Słowackiego, Stefana Żeromskiego, Wólczyńska, Arkuszowa, 3 Maja, Wieczorka, Brzozowa i zakończył się na terenie ośrodka w Laskach.

A jak wyglądał sam przejazd? W skrócie można by powiedzieć, że okazałe i ekscytujące. Rano przed startem pracownicy Fundacji wydawali

rowery i pakiety startowe. Przed wyjazdem uczestnicy odbyli krótką odprawę i ustawili się kolumną na Nowym Świecie. W tym czasie policja całkowicie zablokowała ruch. Po kilku chwilach kolumna ruszyła i rozciągnęła się na około 200 metrów. Tak jechaliśmy przez prawie dwadzieścia kilometrów. Radiowozy przed nami, za nami, a także na większych skrzyżowaniach, i blokowały poprzeczne ulice, aby nie doszło do kolizji – relacjonuje Katarzyna Sałacińska, uczestniczka rajdu i nasza fundacyjna koleżanka. Za peletonem poruszały się jeszcze samochód techniczny i ekipa ratowników medycznych. Medycy na szczęście nie musieli interweniować, ale kilka drobnych awarii niestety wystąpiło. Na szczęście udało się je błyskawicznie usunąć i wszystkie ekipy o własnych siłach dotarły na metę. Peleton musiał wyglądać okazale, bo składał się z równo trzydziestu tandemów. Chyba nikomu wcześniej nie udało się zebrać większej liczby takich rowerów na jednej imprezie – mówi Dariusz Linde.

Jako finał rajdu zaplanowano piknik w otoczeniu pięknej, wiosennej, karpiniowskiej przyrody. Żaden piknik nie będzie prawdziwym piknikiem, jeśli nie ma czegoś dobrego do zjedzenia. Był więc grill z pysznym mięsiwem i warzywami. Były również zabawne konkursy i zupełnie poważne nagrody rzeczowe i finansowe. W temacie finansów, działanie wsparł Samorząd Województwa Mazowieckiego, który jednocześnie został partnerem wydarzenia.

Na koniec można zadać pytanie: czy warto poświęcić wiele godzin na przygotowania, zaangażować masę ludzi i całkiem pokaźną kwotę, aby przeprowadzić jednodniowe wydarzenie, które nie jest „poważnym” kursem czy szkoleniem? Odpowiedź jest oczywiście jedna i zdecydowanie twierdząca. Dzięki takim inicjatywom niewidomi mogą pokonać bariery jakie stawia brak wzroku, a jednocześnie reszcie społeczeństwa pokazują, że są takimi samymi zwykłymi ludźmi jak pozostali. Jest to również idealna okazja do wymiany doświadczeń i nawiązania nowych znajomości oraz świetna okazja do aktywnego wypoczynku, który jest szczególnie ważny w postpandemicznym czasie.

Niewidomi i słabowidzący w Nigerii

MR

Zbliżają się wakacje. W związku z tym zabieram Państwa w wirtualną podróż do bardzo egzotycznego kraju. Być może poniższa rozmowa zainspiruje do wyruszenia w świat...

Znajdujemy się nad Zatoką Gwinejską, w Nigerii, jednym z największych afrykańskich krajów, który zamieszkują 250 grupy etniczne, a liczba ludności jest jedną z największych na tym kontynencie. Jak w takim miejscu odnajdują się niewidomi? Czy jest im łatwo? Zapytałam o to jedną z przedstawicielek tamtejszej organizacji, działającej na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku.

MR: Bardzo miło mi, że zgodziłaś się na rozmowę i opowiedzenie o Waszej sytuacji czytelnikom naszego fundacyjnego miesięcznika. Przedstaw się, proszę i powiedz kilka słów o sobie.

OO: Nazywam się Oluwakemi Odusanya. Jestem bardzo zaangażowana w walkę na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami. Mieszkam w mieście, w stanie Lagos, w Nigerii. Życie tam nie jest dla mnie trudne, bo się już do niego przyzwyczaiłam. Pracuję w administracji Nigeryjskiej organizacji niewidomych (NAB). W wolnym czasie lubię śpiewać i spotykać się z osobami, które mają podobne spojrzenie na świat do mojego. Lubię także pracować w projektach, które poprawiają sytuację osób naszej społeczności.

MR: To bardzo interesujące i szlachetne, że Twoja praca to też pasja. Jesteś osobą



niewidomą. Domyślam się, że poruszanie się w tak zaludnionym kraju, jakim jest Nigeria, może stanowić nie lada wyzwanie. Czy mam rację?

OO: Właściwie nie wiem. W przestrzeni miejskiej poruszam się samodzielnie: podróżuję autobusami i samolotami. Wyjeżdżam także poza granice mojego kraju. Nie stanowi to dla mnie większego problemu. Jedyną trudnością jest chyba to, że muszę się przystosować do tego co nowe, ale poza tym jest zupełnie dobrze.

MR: Wow! To niesamowite, że tak mówisz. Wspaniale, że masz takie pozytywne podejście. Chciałabym Cię teraz zapytać, jak w Waszym kraju wygląda edukacja osoby niewidomej. Czy są jakieś szkoły specjalne, czy niewidomi uczą się w placówkach ogólnodostępnych?

OO: Jeśli chodzi o edukację niewidomych, mamy w Nigerii szkolnictwo włączające, ale także szkoły

dedykowane uczniom z dysfunkcją wzroku. Problemem jest jednak to, że taka szkoła, która oferuje dobry poziom nauczania, jest tylko jedna. Jest to placówka misyjna, państwo nie jest jej właścicielem. Materiały edukacyjne są głównie drukowane, co nie jest dostępnym formatem dla niewidomych. Staramy się tę sytuację poprawić poprzez projekty, które wdramy.

MR: Rozumiem. To trudna sytuacja, powiedziałabym nawet, że dramatyczna, biorąc pod uwagę fakt, ile osób mieszka w Nigerii... A jak wygląda sytuacja z zatrudnieniem? Czy niewidomi pracują? Jeśli tak, to gdzie? Jaka jest postawa potencjalnych pracodawców wobec osób z niepełnosprawnościami?

OO: Staramy się prowadzić szkolenia i wykłady uświadamiające organizacje zatrudniające osoby z dysfunkcjami wzroku. Organizujemy także szkolenia z dostępności rynku pracy dla osób z niepełnosprawnościami. Osoby niewidome i słabowidzące są głównie zatrudniane w instytucjach rządowych. Firmy, zatrudniające osoby z niepełnosprawnością nie mają z tego tytułu żadnych korzyści, np. wsparcia finansowego od państwa. Sytuacja na rynku pracy bardzo się poprawia: pracodawcy coraz chętniej zatrudniają osoby z niepełnosprawnościami wzroku. Nasza organizacja stara się cały czas ich wspierać i prowadzić mentoring w tym zakresie.

MR: Bardzo się cieszę. Mam nadzieję, że z czasem będzie jeszcze lepiej. W Polsce dużo mówi się o dostępności architektonicznej dla osób ze szczególnymi potrzebami. Czy w tym kontekście coś dzieje się w Waszym kraju?

OO: Bardzo niewiele miejsc w Nigerii jest dostępnych dla osób niewidomych i słabowidzących. Kwestia ta nie jest jednak zależna od rządu, ale głównie od władz lokalnych.

MR: A czy państwo wspiera jakoś osoby niewidome i słabowidzące?

OO: Niestety nie. Rząd nie wspiera osób z niepełnosprawnością wzroku w zasadzie w żadnym zakresie. Osoby niewidome są w naszym kraju nadal postrzegane jako biedne istoty, którym należy współczuć. Kiedyś jednak mitów wokół

tej niepełnosprawności było więcej. Teraz, wraz z podnoszeniem świadomości, to również się zmienia.

MR: Wspaniale, że dostrzegasz nawet te drobne zmiany. Myślę, że to motywuje i pokazuje, że kropla naprawdę drąży skałę. Chciałabym Cię jeszcze zapytać, czy macie u siebie dostęp do jakiejś formy audiodeskrypcji?

OO: Odpowiem krótko: nie. To w tym momencie są dla nas jedynie piękne marzenia. Nie mamy jej w kinach, teatrach, muzeach... Nigdzie.

MR: A co z informacjami w formie pisemnej? Czy osoby niewidome korzystają raczej z brajla, czy może używają czytników ekranu? Co z osobami słabowidzącymi: czy mają dostęp do materiałów w druku powiększonym?

OO: Osoby niewidome czytają treści drukowane w brajlu. Słabowidzący mają dostęp do książek w druku powiększonym, ale jest on ograniczony. Jeśli chodzi o dostęp do prasy, wiadomości, możemy je czytać wyłącznie w Internecie.

MR: Czy w takim razie strony internetowe są dostępne?

OO: Najogólniej mówiąc, strony internetowe nie są dostępne. Te, które można tak określić, są własnością instytucji czy organizacji, które dużo wysiłku włożyły w pracę na rzecz udostępniania swoich treści dla osób z niepełnosprawnościami.

MR: Bardzo Ci dziękuję za wszystkie informacje i poświęcony czas. Czy jest coś, co chciałabyś powiedzieć czytelnikom naszego miesięcznika?

OO: Oczywiście! Myślę, że miło byłoby kiedyś odwiedzić Polskę i zobaczyć jakie tam są rozwiązania dla niewidomych. Być może udałoby się je wdrożyć także u nas?

Mam nadzieję, że z roku na rok będzie coraz lepiej i sytuacja osób niewidomych i słabowidzących w Nigerii również będzie się polepszać. Pamiętajmy o tym, ile mamy i docieśmy ten ogrom.

Dostępne aplikacje, czyli jak „po niewidomemu” poruszać się po smartfonie

Hubert Jankowski



Często ludzi widzących dziwi widok niewidomego człowieka, który dzierży w dłoni smartfon. Jako że sam należę do grona osób niewidomych spotykam się z takimi pytaniami, a nawet podejrzeniami, że jedynie podszywam się pod osobę niewidzącą. Trzeba na początku nadmienić, że stwierdzenie o bezsensowności posiadania smartfona przez osobę niewidomą jest co najmniej śmieszne. W tych czasach telefony posiadają takie technologie, że z łatwością można posługiwać się nim, a nawet być aktywnym społecznie i kulturalnie. Jednak są pewne utrudnienia, które postaram się nakreślić.

Czym jest dostępność w aplikacjach? Na potrzeby tego felietonu będę pisał jedynie o urządzeniach będących pod logiem „nadgryzionego jabłka”. Dlaczego? Bo telefony te są moim zdaniem najlepiej dostosowanymi urządzeniami skierowanymi do osób niewidzących.

Otóż standardowy interfejs na ekranach dotykowych, z którego korzystają osoby widzące w aplikacjach takich jak: Facebook, YouTube czy Allegro, jest osobom niewidomym niewystarczający i nie spełnia swoich zadań. I tu pojawiają się technologie, które pomagają użytkownikom

niewidomym poruszać się po aplikacji. Mowa o czytnikach ekranu (ten na iOS nazywa się VoiceOver). Ich funkcją jest dźwiękowe udostępnienie interfejsu, który przekazuje wizualny wygląd aplikacji. Dzięki właściwemu dostosowaniu aplikacji niewidomy użytkownik może za pomocą przesuwania jednym palcem odczytać zawartość ekranu. W momencie, gdy aplikacja dopracowana jest bardziej szczegółowo, możliwe jest poruszanie się po niej za pomocą jednego gestu, którym jest przesunięcie palcem od lewej, dolnej krawędzi do prawej, a przez to przejście między nagłówkami. Tak jest między innymi w aplikacji Facebooka i YouTube. Dzięki temu niewidomy czy niedowidzący użytkownik może odsłuchiwać opisy, komentarze oraz wchodzić w interakcje z innymi użytkownikami aplikacji.

Niestety zdarza się również tak, że niektóre aplikacje nie spełniają funkcji dostępności, a przez to niemożliwa jest eksploracja treści aplikacji. Słychać jedynie dźwięk sygnalizujący brak zawartości na wyświetlanej stronie.

Najlepszą opcją w takiej chwili jest napisanie prośby do właściciela strony o wprowadzenie funkcji dostępności w aplikacjach. Znam osoby, które tak robią. Niestety często prośby i sugestie są ignorowane, a przez to wciąż niemożliwe jest korzystanie przez osoby niewidzące z wielu aplikacji.

Powinniśmy uświadamiać ludzi, że dostępność jest kwestią istotną, a w tych czasach należałoby uznać ją za konieczną do wprowadzania aplikacji na rynek. Chciałbym życzyć sobie, ale również innym użytkownikom, abyśmy mogli swobodnie korzystać z dobrodziejstw wirtualnego świata, nie bacząc na bariery wzrokowe.

Po maturze... i co dalej?

Urszula Napierała

W maju, jak co roku, dla uczniów ostatniego roku technikum oraz liceum odbył się egzamin dojrzałości zwany maturą. Po nim nastały najdłuższe wakacje. Jednak oprócz odpoczynku nadszedł czas na pytanie: co dalej. Pewnie wielu z was wie gdzie się chce znaleźć za ileś lat, ale z pewnością wielu ma dylemat czy dalej się uczyć wybierając uczelnię, pójść do pracy czy może coś innego... No tak, ale przecież wybór szkoły wyższej nie jest prosty, więc jak wybrać? **Po pierwsze i najważniejsze: zainteresowania.**

Dlaczego to jest aż tak ważne? Dlatego, że powinniśmy w życiu robić to, co lubimy. Jeśli posiadamy hobby, które chcemy rozwijać i kształcić się w tym kierunku, to świetnie. W końcu najlepiej do głowy wchodzi wiedza o tych rzeczach, które nas interesują. Studiowanie, aby po prostu iść na studia, jest bezsensowne. Człowiek bardzo się wtedy męczy, a to, co mówi wykładowca, do nas nie trafia. A przecież szkoła nie powinna być nudna.

Gdy już wiemy co nas najbardziej interesuje, zadajemy sobie pytanie czy faktycznie damy radę kształcić się w tym kierunku. Zależy to od tego, gdzie chcemy później pracować. Oczywiście życie i tak wszystko zweryfikuje, ale jako osoby niepełnosprawne ze względu na wzrok, nie powinniśmy wybierać kierunków, na których wzrok jest kluczowy. Przykładowo, jeśli ktoś interesuje się chemią, to jednak nie powinien wybrać kierunku z nią związanego, ponieważ może dojść do niebezpiecznych sytuacji np. podczas mieszania ze sobą różnych substancji, które mogą wyprysnąć powodując znaczne szkody. Jednakże, jeśli coś nie jest dostosowane dla osób niewidomych i słabowidzących, ale wiemy, że jesteśmy w tym mocni i posiadamy ogromną



determinację, to do dzieła! Nie ma co się wycofywać; warto walczyć o swoje marzenia. Wszystko pięknie, ale jaką w końcu wybrać uczelnię?

W Polsce mamy bardzo duży wybór szkół wyższych, które zachęcają absolwentów szkół średnich do dołączenia w szeregi konkretnej placówki. Jeśli wiemy co chcemy studiować, to pozostaje wybór uczelni. Nie warto wybrać tej, która znajduje się najbliżej, trzeba wybrać najbardziej dla nas odpowiednią.

Studiując na trzech różnych uczelniach w trzech różnych miastach, zauważyłam jak bardzo mogą się one różnić pod względem przystosowania dla osób niepełnosprawnych. Na początku studiowałam na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie. Uważam, że najlepiej wychodzi

“ **Jeśli posiadamy hobby, które chcemy rozwijać i kształcić się w tym kierunku, to świetnie. W końcu najlepiej do głowy wchodzi wiedza o tych rzeczach, które nas interesują. Studiowanie, aby po prostu iść na studia, jest bezsensowne. Człowiek bardzo się wtedy męczy, a to, co mówi wykładowca, do nas nie trafia. A przecież szkoła nie powinna być nudna.**

z inicjatywą dla osób z niepełnosprawnością (oczywiście biorąc pod uwagę tylko te uczelnie, na których przyszło mi studiować). Istnieje tu wiele pomocy w kształceniu. Można wypożyczyć sprzęt – powiększalniki obrazu, lupy, itp. Można skorzystać z dodatkowych darmowych zajęć, takich jak: basen, siłownia, fitness oraz zajęcia z języków obcych. Podejście nauczycieli jest świetne, nastawione na nasze możliwości oraz chęć. Każdej osobie przysługuje psycholog.

Studiowałam następnie na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu i... nikomu go nie polecam. Trudno mają tutaj osoby z niepełnosprawnością, zarówno jeśli chodzi o zajęcia, jak i otrzymanie jakiegokolwiek pomocy. W końcu Uniwersytet Szczeciński w Szczecinie – jeśli chodzi o osoby, które prowadzą zajęcia, wszyscy są mili i pomocni. Jednak sama szkoła, nie przejawia żadnych inicjatyw oraz nie organizuje jakiegokolwiek benefitów dla osób niepełnosprawnych.

Najlepiej więc przejrzeć stronę internetową każdej uczelni, którą bierzemy pod uwagę, bądź też

wybrać się na tamtejsze dni otwarte, które w każdej szkole odbywają się co roku, aby mieć pewność, że placówka spełnia nasze wymagania.

Co, jeśli uczelnia znajduje się bardzo daleko? Czasami lepiej wybrać studia nawet na drugim krańcu kraju. Takie doświadczenie uczy nas samodzielności, no i pozwala „odpocząć” od rodziny, czasem poprawiając z nią relacje. Warto postarać się o miejsce w akademiku. Zazwyczaj pokoje są kilkuosobowe, ale gdy się boimy takiego towarzystwa, możemy postarać się o miejsce w jednoosobowym. Poza tym zawsze znajdzie się ktoś, kto z chęcią pomoże nam odnaleźć się w nowym otoczeniu. Jeśli myśl o akademiku nas przeraża, to zawsze można wynająć mieszkanie. W każdym dużym mieście znajduje się jakaś organizacja dla osób niewidomych i słabowidzących, w której można znaleźć wsparcie.

Warto znaleźć w życiu to, co się lubi, a wtedy studiowanie jest samą przyjemnością. Czas więc składać podania do różnych szkół. Trzymam kciuki, abyście dostali się tam, gdzie chcecie.



Felieton skrajnie subiektywny

Pamięć pozostanie

Elżbieta Gutowska-Skowron

Maj większości osób kojarzy się z początkiem, z rozkwitem, z bujną zielenią, z radością oczekiwania na nowe. W moim życiu też tak było, do niedawna. Od trzech lat maj jest dla mnie miesiącem melancholii, wspomnień i poczucia przedwczesnej straty.

Maj to miesiąc urodzin mojego nieżyjącego męża, Janusza Skowrona. Ten felieton postanowiłam poświęcić Jemu. Jest ku temu okazja, bowiem Polskie Radio wydało Jego pośmiertną płytę w serii Polish Radio Jazz Archives. Zabiegałam o jej wydanie, co zapewne miałoby miejsce i bez mojego udziału, bowiem był wybitnym pianistą jazzowym, który wiele wniósł do muzyki. Ta publikacja ma dla mnie szczególne znaczenie, bowiem Mąż nie nagrał nigdy autorskiej płyty.

Płyta miała premierę 13 maja tego roku, dzień przed Jego 65 urodzinami. Niezwykle staranna edytorsko, z obszerną wkładką, w której znajduje się życiorys artystyczny Janusza Skowrona i wypowiedzi przyjaciół, muzyków, którzy niezwykle cenili Jego grę. I dobrze dobrane utwory, spójne stylistycznie, a jednocześnie pokazujące maestrię wykonawczą Męża. W tym wyborze mam swój skromny udział. Większość utworów znajdujących się na tej płycie nie była dotąd publikowana, bądź nie była publikowana w wydaniu, w jakim się na niej znajdują. Pochodzą z lat 1981 – 1998, czyli z pierwszych 17 lat długiej kariery Męża. Wszystkie zostały zaczerpnięte z archiwum Polskiego Radia.



Tekst do wkładki opracował Tomasz Tłuczkiewicz, z którym łączyła nas długoletnia znajomość. A opowiadają o grze Męża i o współpracy z Nim – perkusista Kazimierz Jonkisz, skrzypek i kompozytor Krzesimir Dębski, kontrabasista Witold Szczurek (a.k.a Vitold Rek), perkusista Cezary Konrad, trębacz Piotr Wojtasik, basista i kompozytor Krzysztof Ścierański. We wkładce znalazło się też wspomnienie zaczerpnięte z autobiografii „Desperado”, autorstwa także już nieżyjącego Tomasza Stańki, genialnego trębacza, z którym Mąż grał przez wiele lat w różnych konfiguracjach, także w duecie.

Życie jest przedziwne i pełne niespodzianek, ale wiem, że w tej konkretnej sprawie nie było przypadków. Redakcji programowo – artystycznej tego wydawnictwa podjął się Wojciech Kwapisz, brat Jacka Kwapisza, osoby bardzo znaczącej w życiu Męża. Jacek Kwapisz był bowiem pedagogiem i wychowawcą Męża w ówczesnym Zakładzie dla Niewidomych w Laskach, a ponadto człowiekiem, który potrafił rozbudzać w wychowankach ciekawość życia i dążność do istotnych celów. Przyjacielski kontakt z Jackiem Kwapiszem Mąż utrzymywał do swojej śmierci. Obaj Panowie – Jacek i Wojciech byli niejako akuszerami kariery Janusza Skowrona. Wojciech Kwapisz tak pisze we wkładce do płyty: „W połowie lat 70. ubiegłego wieku pracowałem w Polskim Stowarzyszeniu Jazzowym, które było organizatorem jedynych wówczas warsztatów

jazzowych w kraju. Kadre wykładowczą warsztatów w Chodzieży stanowili najlepsi polscy jazzmani, dlatego byli wyjątkowo obiegani, pomimo że niełatwo było się na nie zakwalifikować – obowiązywała co najmniej dwuetapowa selekcja. Tuż przed inauguracją kolejnej edycji zadzwonił do mnie mój brat, Jacek, nauczyciel w Zakładzie dla Niewidomych w Laskach pod Warszawą, z prośbą o załatwienie udziału w warsztatach dla jego wychowanka, podobno bardzo zdolnego, młodego pianisty jazzowego, który dopiero co zakończył edukację w liceum im. Władysława IV w Warszawie, a uczęszczał jeszcze do średniej szkoły muzycznej w klasie organów. Chociaż czasu było bardzo niewiele, a określenie „podobno bardzo zdolny” mogło nie być wystarczającą rekomendacją, poszedłem mimo to do „Ptaszyzna” (Wróblewskiego) i szczęśliwie miejsce załatwiłem. Po warsztatach wykładowcy mówili tylko o niewidomym pianiście z Lasek – o Januszu Skowronie. Udział w warsztatach jazzowych w Chodzieży bez wątpienia istotnie przyspieszył – i tak zapewne nieuchronną – karierę genialnego pianisty jazzowego”.

Z pewnością był genialnym pianistą, z pewnością był też doskonałym kompozytorem, choć Jego kompozycji jest niewiele, był też bardzo sprawnym aranżerem. Był perfekcjonistą i być może dlatego nigdy nie nagrał autorskiej płyty. Zawsze powtarzał, że jeszcze nie jest gotowy, że musi się doskonalić. Grał z największymi i najwięksi zachwycali się Jego grą. Pozostał skromny, uważam, że zbyt skromny, ale nie pokorny. Jeśli chodzi o muzykę, był

bezkompromisowy, wiele wymagał od siebie, ale i od muzyków, z którymi przyszło mu grać. W czasie nagrań studyjnych często doprowadzał do rozpaczy realizatorów dźwięku, cyzelując i doskonaląc swoje solówki. Zdarzało się też, że jako genialny słuchowiec, łapał za – jak na nie mówili muzycy – heble (suwaki, przyp. autorki) studyjnych stołów mikserskich, zmieniając proporcje, podbijając dźwięk, zmieniając panoramę.

Dlatego właśnie obawiałam się, że za wydanie Jego pośmiertnej płyty oberwę po uszach. Słyszę jak mówi: „Przecież w tej solówce są „brudy”. Nie, to nie może tak pójść, to jest do poprawki. Co ja tu grałem? No tak, byłem jeszcze bardzo młody. Odlóżmy to, przygotuję nowy materiał” itp.

Dialoguję z Nim, nie odpuszczam i biorę tę płytę na swoje sumienie, bo uważam, że jest świetna. Mówię: „Janusz, musisz to przyjąć. To jest prezent, a prezentów się nie odrzuca”.





Moje pierwsze doświadczenia z tyflo...

Monika Sutek

Od 6 lat pracuję w Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Złote Serce” w Pińczowie. Zetknęłam się tutaj z dziećmi o różnym stopniu niepełnosprawności, od niepełnosprawności intelektualnej w stopniu lekkim, po niepełnosprawność umiarkowaną, znaczną i głęboką, w tym sprężenia. Jest też spora grupa dzieci ze spektrum autyzmu.

Moją szczególną uwagę zwracali od początku ci, którzy mają problemy z widzeniem. Wydawało

mi się, że oni są najbardziej poszkodowani, bo słabo widzą, albo zupełnie nie widzą, ich świat jest zawężony, bez kolorów, ciemny.

Aby zrozumieć ich problemy, aby dotrzeć do ich „ciemnego” świata, podjęłam kształcenie w tym kierunku. Ukończyłam tyflopädagogikę, co pozwoliło mi zrozumieć przede wszystkim jak bardzo się myliłam. Osoby niewidzące czy słabowidzące mogą normalnie funkcjonować, trzeba im tylko w tym pomóc, nade wszystko dotrzeć do nich i podpowiedzieć sposoby radzenia sobie z problemem. Zrozumiałam, że bardzo ważne jest aby oswoić ich z dysfunkcją i za wszelką cenę motywować do działania. Bardzo ważna jest właściwa rehabilitacja wzroku, a ta powinna być poprzedzona funkcjonalną diagnozą.

Tak szczęśliwie dla mnie się ułożyło, że udało mi się nawiązać współpracę z Fundacją Szansa dla Niewidomych. Cenię sobie znajomość z Gabrysią i Milenką. Znajomość z nimi utwierdziła mnie, jak

bardzo się myliłam uznając słabowidzących czy niewidomych za nieszczęśliwych. Te dziewczyny to pełne wigoru, ale i przekonania o swojej wartości młode osoby, dobrze wykształcone i świetnie poruszające się w przestrzeni publicznej. Pomimo słabowidzenia i niewidzenia normalnie funkcjonują i podpowiadają innym, jak „wychodzić z ciemności”. Pomagają innym propagując całą gamę rehabilitacji. To bardzo ważne, bo ich postawa, wiara we własne możliwości utwierdza innych, że można, trzeba tylko chcieć.

To z ich udziałem przeprowadziłam w swojej placówce szkolenie dla nauczycieli, wychowawców, rodziców. Głównym celem szkolenia było wyposażenie słuchaczy w praktyczne umiejętności, wiedzę i kompetencje z zakresu tyflopädagogiki, ze szczególnym zwróceniem uwagi na rehabilitację widzenia. Zapoznałam uczestników z pojęciem diagnoza lekarska, optometryczna i funkcjonalna. Mówiłam również o tym, gdzie szukać wsparcia w rozwiązywaniu problemów wynikających z uszkodzenia wzroku oraz do jakiego specjalisty się udać. Nauczyciele dzięki Milence i Gabrysi mieli okazję „wczuć się” w rolę osób niewidomych, zapoznali się z alfabetem Braille’a, przyrządami ułatwiającymi funkcjonowanie osób niewidomych oraz poprzez ćwiczenia praktyczne poznali sposoby poruszania się z białą laską i przewodnikiem.

Praca tyflopädagoga w ośrodku jest trudna, zważywszy na fakt, że jest to praca z dziećmi z różnymi deficytami, do niepełnosprawności wzroku dochodzą inne. Dlatego też współpracuję z rodzicami moich słabowidzących czy niewidomych dzieciaków. Podpowiadam sposoby działania w kierunku leczenia

“ Zrozumiałam, że bardzo ważne jest aby oswoić ich z dysfunkcją i za wszelką cenę motywować do działania. Bardzo ważna jest właściwa rehabilitacja wzroku, a ta powinna być poprzedzona funkcjonalną diagnozą.

czy rehabilitacji. Bywam więc czasami trochę tyflopsychologiem, motywuję do działania, inspiruję do zmian.

Praca w Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Złote Serce” w Pińczowie oraz współpraca z Fundacją Szansa dla Niewidomych, z wyjątkowymi osobami, otworzyła przede mną perspektywę mojej ścieżki zawodowej i wyznaczyła kierunek działań. Wiem, że praca z dziećmi mającymi różne zaburzenia rozwojowe, a zwłaszcza z tymi, którzy mają problemy z widzeniem, to moje powołanie.



Patriotyzm – istotna wartość naszej tożsamości i mojego życia

Katarzyna Podchul

Patriotyzm według Encyklopedii PWN oznacza umiłowanie ojczyzny jako swojego miejsca zamieszkania, albo identyfikowanie się z własnym państwem. Ludzie kochający swój kraj prawdziwą miłością nigdy nie pozwolą na zajęcie go przez inny naród czy wprowadzanie obcych ideologii kpiących z ich symboli narodowych. Prawdziwi patrioci oddają – w razie zagrożenia wojną – swoje życie za umiłowaną ojczyznę. W czasie pokoju ci dzielni ludzie pokazują nam prawidłowe postawy patriotyczne. Biorą udział w demonstracjach, kultywują tradycję i manifestują swoją przynależność do kraju. Przykładem takich manifestacji, pokazujących przywiązanie do wartości patriotycznych, jest Marsz Niepodległości. Prawdziwi Polacy nie przechodzą obojętnie, gdy niszczone są miejsca pamięci narodowej, nagrobki, w których spoczywają nasi dzielni bohaterowie, godło czy biało-czerwona flaga. Bulwersuje ich obrażanie i opluwanie ukochanego państwa.

Polska w roku 966 przyjęła chrzest stając się państwem chrześcijańskim. Wyznawane tradycyjne wartości oraz wiara katolicka z pewnością przyczyniły się do rozkwitu naszego kraju, który pokonał wszelkie przeciwności losu związane z jego zjednoczeniem. Dzięki staraniom władców i szlachty, Polska w XVI wieku stała się potęgą, zarówno gospodarczą, militarną, jak i kulturalną, sięgającą od Bałtyku aż do Morza Czarnego. Inne państwa liczyły się z nami, a żaden wróg nie mógł wtedy Polakom zagrażać. Niestety, niekorzystne decyzje, osłabiające władzę króla i przyznające magnatom coraz więcej przywilejów doprowadziły do wojen, których konsekwencją były rozbiory państwa. Polska została podzielona przez trzy kraje: Rosję, Prusy i Austrię. Powstały trzy zabory: pruski, rosyjski



i austriacki. Nasz ukochany kraj zniknął z mapy Europy na 123 lata. Polaków w tamtym czasie spotykało wiele represji. Duch patriotyzmu powodował liczne zrywy narodowe, kończące się niestety klęską. Naszych rodaków, działających w niepodległościowych organizacjach, zajmujących się mobilizacją i kierownictwem zbrojnego powstania, czekały ogromne kary wieloletniego więzienia lub zsyłka na Syberię. Jednak duch walki jednoczył nasze społeczeństwo do sprzeciwu przeciwko zaborcom. W 1914 roku wybuchła I wojna światowa, podczas której dzielnie walczyli nasi patrioci. Rok 1918 to odzyskanie przez Polskę niepodległości i formowanie jej granic. W 1920 roku pokonaliśmy Bolszewików. Była to Bitwa Warszawska, potocznie nazywana Cudem nad Wisłą. Odnieśliśmy w niej zwycięstwo dzięki

dzielnym polskim żołnierzom. Długo nie nacieszyliśmy się wolnością. Rok 1939 to wybuch II wojny światowej, podczas której Polacy odważnie walczyli na wszystkich jej frontach. W Polsce działało państwo podziemne. Formowało się wtedy wiele komórek konspiracyjnych, których celem była walka z okupantem, np. w ramach „Małego Sabotażu”. Największą organizacją bojową była Armia Krajowa, która swoimi działaniami doprowadziła do wybuchu Powstania Warszawskiego. Patriotci z Warszawy bronili się przez dwa miesiące. Zryw narodowy od samego początku skazany był na niepowodzenie, ale nasi bohaterowie, często zwykli ludzie, chcieli zmanifestować swoją przynależność i oddanie dla bezbronnej ojczyzny. Poza naszymi granicami mężnie walczyło polskie lotnictwo w Bitwie o Anglię. Brygady pancerne oraz zwykłe wojsko broniło naszego kraju. Armia Andersa ocaliła klasztor na Monte Cassino, a Brygada Strzelców Podkarpackich, przechodząc wszystkie fronty wojenne, walczyła o niepodległą Polskę. Po zakończonym konflikcie zbrojnym Polska została zniewolona przez komunistów na okres czterdziestu lat. Naród polski jest dumny i dlatego nie potrafił bezczynnie przyglądać się nowej sowieckiej okupacji. Kolejny etap batalii o suwerenność kraju toczyli żołnierze wyklęci, narażając dla niej swoje życie. Władza ludowa traktowała ich jako zdrajców, których trzeba było skazać wyrokiem śmierci. Potem odbywały się liczne strajki studentów i robotników. W latach 80-tych XX wieku powstał Związek Zawodowy Solidarność, przy pomocy którego udało się obalić ten zbrodniczy system, zwany socjalizmem. Późniejsze rządy postkomunistów i liberałów spowodowały olbrzymią biedę u większości Polaków. Ludzie rządzący naszym państwem nie troszczyli się o pamięć historyczną, a patriotów manifestujących swoją miłość do ojczyzny nazywano nacjonalistami. Obecna władza partii prawicowej dba o prawdę historyczną i pragnie wychować młodych do poszanowania narodowej wspólnoty, której spoiwem są chrześcijańskie wartości. W naszym społeczeństwie znajdziemy obywateli i polityków wyśmiewających „polskość” i umiłowanie ojczyzny. To oni proszą o interwencję zachodnich krajów we własne państwo, gdyż

według nich łamane są prawa i brakuje demokracji. Wolność odzyskana przez pokolenia dzielnych ludzi nie jest nam darowana na zawsze. Wywalczyli ją prawdziwi patrioci, kierujący się w życiu tradycyjnymi wartościami i umiłowaniem ojczyzny. Młodzi ludzie na co dzień żyją teraźniejszością, dlatego cały czas trzeba przypominać im prawdę historyczną i przekazywać cenne wartości, a przede wszystkim mówić o wielkich Polakach.

Od 24 lutego br. rozgrywa się wojna na Ukrainie. Rosjanie bestialsko mordują najsłabszych obywateli oraz niszczą ukraińskie miasta. Nasi wschodni sąsiedzi dzielnie walczą z agresorem, gdyż nie chcą utracić swej ukochanej ojczyzny. Na przykładzie narodu ukraińskiego widać współczesny patriotyzm. Tam wojsko utworzone zostało ze zwykłych obywateli, którzy bez wahania chwycili za broń. Najbardziej poszkodowani zostali najsłabsi mieszkańcy Ukrainy, którzy nie mogą bronić suwerenności kraju. Niektórzy z nich w poszukiwaniu bezpiecznego życia wyjechali do Polski. Nasi rodacy przyjęli ich pod swój dach z otwartymi ramionami, dając im schronienie, pomoc w załatwieniu najpotrzebniejszych spraw, związanych z ich pobytem w naszym państwie, naukę języka polskiego i zatrudnienie. To ważne, że Ukraińcy uciekający z własnego kraju objętego wojną mogą liczyć na gest solidarności ze strony Polaków. Nasi wschodni sąsiedzi nazywają nas swoimi przyjaciółmi. Nikt z nas

“ Dla mnie umiłowanie ojczyzny jest ważne. Osobiście nie uczestniczę w marszach patriotycznych, lecz moje myśli są blisko Polaków manifestujących swoją miłość do kraju. Jestem dumną patriotką, a Polska to moja jedyna ukochana ojczyzna.

nie spodziewał się, że w XXI wieku wybuchnie konflikt zbrojny za naszą wschodnią granicą, a jego ofiarami okaże się bezbronna ludność cywilna. Agresorzy stosują metody z epoki stalinizmu, popierane przez rosyjskie społeczeństwo, karmione od wieków złowieszczą propagandą. Z Ukrainy płynie ogromna lekcja umiłowania ojczyzny. Ukraińcy pokazują państwom zachodnim właściwe postawy patriotyczne. Warto brać przykład z narodu ukraińskiego. W obecnej sytuacji konieczna jest również obrona suwerenności własnego kraju oraz troska o pamięć historyczną i obronę chrześcijańskich wartości.

Jestem osobą prawie niewidomą. Już od najmłodszych lat, zwłaszcza w szkole podstawowej, historia była moją ulubioną dziedziną nauki. Lubiałam poznawać dzieje i przeszłość naszego kraju. Podczas kolejnych etapów edukacji, czyli gimnazjum i szkoły średniej, ciekawił mnie jedynie okres drugiej wojny światowej. Dzisiaj interesują mnie wszelkie nieznane fakty historyczne ze wszystkich epok. Wcześniej czytałam lub słuchałam książek oraz oglądałam filmy dotyczące tematyki wojennej. W tamtym czasie kształtowała się moja postawa patriotyczna odkryta podczas nauki w szkole dla niewidomych w podwarszawskich Laskach. Umilowanie ojczyzny z pewnością miało ogromny wpływ na oddanie głosu w wyborach parlamentarnych partii prawicowej, której jestem wierna do dnia dzisiejszego. Uważam, iż Prawo i Sprawiedliwość to najlepsza opcja polityczna dla Polski. Partia

“ Ludzie kochający swój kraj prawdziwą miłością nigdy nie pozwolą na zajęcie go przez inny naród czy wprowadzanie obcych ideologii kpiących z ich symboli narodowych.

ta dba o pamięć historyczną, polskość i broni tradycyjnych wartości. Dla mnie umilowanie ojczyzny jest ważne. Osobiście nie uczestniczę w marszach patriotycznych, lecz moje myśli są blisko Polaków manifestujących swoją miłość do kraju. Jestem dumną patriotką, a Polska to moja jedyna ukochana ojczyzna. Nie rozumiem dlaczego niektórzy ludzie niszczą symbole narodowe, dewastują kościoły czy pomniki. Według mnie to brak szacunku i głupota. Politycy z opozycyjnych partii nie pogodzili się do tej pory z porażką i z oddaniem władzy, dlatego donoszą na nasze państwo do unijnych trybunałów. Bulwersują mnie ich działania. Nie mogę pojąć jak można przedkładać własne interesy nad dobro narodowe. U nas w domu tata na 11 listopada i 3 maja wywiesza biało-czerwoną flagę. Pamiętamy o istotnych dla kraju rocznicach historycznych. Kulturowanie przez nas tradycji jest bardzo ważne. Chrześcijańskie wartości z pewnością pokazują nam właściwe postawy życiowe.

Postawy patriotyczne naszych wielkich Polaków ukształtowały fundamenty naszej tożsamości narodowej. Duch patriotyzmu miał ogromny wpływ nie tylko na działania wojenne w przeszłości, ale i na rozwój późniejszej drogi Polaków, w czasie pokoju. Ci dzielni ludzie – patrioci – nie poddawali się i zawsze, gdy byliśmy pod batem okupanta walczyli w obronie swej jedynej ukochanej ojczyzny. Dziś cały świat zmaga się z wojną na Ukrainie. Niech pamięć o naszych bohaterach pomoże zrozumieć istotę postawy patriotycznej, która jest niezbędna aby utrzymać tak cenną dla nas niepodległość.





niepełnosprawni na otwartym ryнку pracy

AL

Aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnością wzroku to złożone zagadnienie, które można rozpatrywać na wielu płaszczyznach. Różne trudności i problemy będą mieli niewidomi i słabowidzący, inną percepcję mają osoby ociemniałe, a jeszcze inaczej postrzegają rzeczywistość osoby niewidzące od urodzenia. Z innymi wyzwaniami będą stykali się młodzi niedowidzący absolwenci, dopiero co wchodzący na rynek pracy, a z jeszcze innymi osoby, które zbliżają się do końca kariery zawodowej.

Wspólnym mianownikiem jest fakt, iż osoby z wszystkich wymienionych grup społecznych nie będą mogły w pełni skorzystać z wszystkich propozycji, jakie oferują pracodawcy.

Jednym z pierwszych dylematów, który muszą rozstrzygać młodzi ludzie, jest kierunek, w jakim będą rozwijać się zawodowo. Wybór nie jest łatwy nawet dla osób bez niepełnosprawności, a jeszcze trudniejszy staje się, jeśli do tego zadania dołożymy ograniczenia związane z utratą wzroku. Ponadto dochodzą trudności z akceptacją pogarszającego się stanu zdrowia i często progresywny charakter ubytku widzenia.

W nieco innej sytuacji znajdują się osoby, które tracą wzrok mając ustabilizowaną sytuację zawodową. Mają doświadczenie, umiejętności i kwalifikacje, jednak na skutek wystąpienia problemów wzrokowych nie mogą kontynuować wykonywania dotychczasowej pracy. W ich



Jednym z pierwszych dylematów, który muszą rozstrzygać młodzi ludzie, jest kierunek, w jakim będą rozwijać się zawodowo. Wybór nie jest łatwy nawet dla osób bez niepełnosprawności, a jeszcze trudniejszy staje się, jeśli do tego zadania dołożymy ograniczenia związane z utratą wzroku. Ponadto dochodzą trudności z akceptacją pogarszającego się stanu zdrowia i często progresywny charakter ubytku widzenia.

sytuacji to również ogromny problem, który niesie ze sobą konieczność nabycia nowych kompetencji i zmianę dotychczasowego zawodu.

Z podobnymi perturbacjami muszą się uporać również osoby, które wkraczają w wiek emerytalny. Oczywiście jest, iż wzrok z wiekiem ulega sukcesywnemu pogorszeniu, a zjawisko to nasila się u ludzi obciążonych chorobami czy istotnymi wadami wzroku. Dodatkowo należy uwzględnić fakt, iż rynek pracy to żywy organizm, który podlega nieustanej ewolucji, a czasem nawet skokowym zmianom. Dlatego umiejętności pożądanego kilka lub kilkanaście lat temu obecnie mogą nie być już tak poszukiwane na rynku. Taka sytuacja wymusza na osobach chcących zachować aktywność zawodową podniesienie lub zmianę swoich kompetencji czy kwalifikacji oraz nauczanie się funkcjonowania w sytuacji obniżonych możliwości wzrokowych. Nie jest to łatwe zadanie. Dlatego Fundacja po raz kolejny zaangażowała się w projekt prozawodowy kierowany właśnie do wcześniej wspomnianych

odbiorców. Zadanie nazywa się „niePEŁNOSPRAWNI na otwartym rynku pracy”. Realizowane jest na terenie całego kraju, we wszystkich oddziałach Fundacji Szansa dla Niewidomych. Głównym założeniem projektu jest zwiększenie poziomu i jakości zatrudnienia stu osób z niepełnosprawnościami narządu wzroku. Założono, iż w działaniach wezmą udział osoby zatrudnione oraz bezrobotne i poszukujące pracy. Obecnie wolne miejsca pozostały już jedynie dla tych, którzy w chwili rekrutacji nie są zatrudnieni. Dla każdego uczestnika zostanie opracowana diagnoza wraz z określeniem zestawu działań mających doprowadzić do jego aktywizacji w formie Indywidualnego Planu Działania. Każdy uczestnik zostanie objęty minimum dwiema formami wsparcia wynikającymi z opracowanego IPD. Mogą to być m.in.: szkolenia tyfloinformatyczne, zawodowe, językowe, staże zawodowe lub inne, zgodne ze zdiagnozowanymi potrzebami i potencjałem uczestników projektu.

Pozytywny trend w zakresie aktywności ekonomicznej osób z niepełnosprawnościami utrzymuje się co prawda już od ponad dekady, jednak wskaźnik zatrudnienia we wspomnianej grupie społecznej wynosi zaledwie około 30%. Niski udział w rynku pracy osób z niepełnosprawnościami będzie jeszcze bardziej widoczny jeśli porównamy aktywność zawodową osób sprawnych i niepełnosprawnych. Według danych, jakie podaje Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych w 2019 r., współczynnik aktywności zawodowej osób sprawnych w wieku produkcyjnym wynosił 81,0%, wskaźnik zatrudnienia 78,4%, a stopa bezrobocia 3,4%. Różnica między wskaźnikiem zatrudnienia osób sprawnych a niepełnosprawnych w wieku produkcyjnym wyniosła 51,6 pkt proc. a między stopą bezrobocia tych dwóch grup – 3,8 pkt proc. Konstatując, aktywizacja osób z niepełnosprawnościami, a w szczególności niewidomych i słabowidzących, to nadal poważne wyzwanie, a Fundacja poprzez działania szkoleniowe i edukacyjne aktywnie włącza się w zmniejszanie grona osób pozostających bez zatrudnienia.

Jestem niewidomym adwokatem

Krzysztof Załuski

Miał wtedy 10 lat. 7 czerwca 1969 r. – tę datę zapamięta do końca życia. Czekał na wakacje. I ta głupia zabawa. Butelkę z karbidem trzymał w ręce. Wybuchła na wysokości twarzy. Gdyby wziął wcześniej zamach lub ułamek sekundy wcześniej ją odrzucił, prawdopodobnie nie doszłoby do tragedii.

Trzy miesiące przeleżał w szpitalu. Jaskra pourazowa. Lekarze walczyli o jego wzrok. Nie udało się. Mimo kilku operacji, z roku na rok było coraz gorzej. W wieku 22 lat przestał ostatecznie widzieć. To wtedy po raz ostatni zdecydował się na jeszcze jedną operację. Było to na ostatnim roku studiów. Żadnego efektu. Jeszcze kilkakrotnie chodził do lekarzy. Nie dawali nadziei.

– Jestem realistą – mówi dziś Andrzej Gózdź z Lublina. – Kilka lat temu dałem sobie jeszcze jedną szansę. Lekarz po zrobieniu badań stwierdził, że nerw wzrokowy kiepsko reaguje na bodźce. Od tego wypadku minęły już 53 lata, ale w medycynie różnie bywa. Co rusz słyhać o jakichś nowych metodach leczenia. Kto wie, może akurat coś jeszcze wymyśla?

Podstawówkę skończył w ośrodku dla niewidomych w Laskach pod Warszawą. Potem było V LO w Lublinie. W klasie było trzech niewidomych. W drugiej klasie zaczął już chodzić z białą laską. Po liceum poszedł na prawo. Dziś jest wziętym adwokatem.

– W Polsce, z tego co wiem, jest jeszcze trójka takich jak ja – mówi. – Z jednym mam nawet bliski kontakt.

Ale jest z pewnością jedynym niewidomym adwokatem, który może pochwalić się wygraną sprawą w Strasburgu czy przed Trybunałem Konstytucyjnym.

– W Strasburgu udało mi się wywalczyć rekordowe odszkodowanie dla mojego klienta za przewlekłość w postępowaniu sądowym – mówi mecenas Andrzej Gózdź. – Chodziło o byłego milicjanta, który wziął ślub kościelny. Za to go wyrzucili z służby.

Kilkanaście lat temu odniósł swój kolejny sukces: wygrał sprawę w Trybunale Konstytucyjnym i uchylił jeden z przepisów kodeksu cywilnego ograniczający dochodzenie przez obywateli odszkodowania za szkody spowodowane bezprawnym działaniem urzędników publicznych. Reprezentował klienta, który procesował się z lubelską skarbowką.

Jego klienci nie zawsze zdają sobie sprawę, że mają do czynienia z niewidomym – dopiero kiedy wyciągają rękę z dokumentami w jego kierunku. Ale nie zdarzyło się, żeby ktoś po ujawnieniu niepełnosprawności zrezygnował z jego usług. Jego kancelaria zajmuje się przede wszystkim sprawami cywilnymi: odszkodowaniami, spadkami itp.

W lubelskich sądach jest osobą rozpoznawalną. Gorzej, kiedy jedzie na rozprawę do innego miasta. Wtedy bywa różnie.

– Kiedyś pojechałem na sprawę do Kielc – mówi. – Kiedy wszedłem na salę, sędzia zwróciła mi uwagę, że ciemne okulary nie są mi potrzebne, bo nie ma słońca. „Chyba, że jest inny powód” – spytała z przekąsem. Kiedy powiedziałem, że owszem, jest inny powód, to zrobiło jej się głupio i przeprosiła.

Podobnie było w warszawskim sądzie. Zdenerwowana sędzia kazała mu przeczytać na sali fragment kodeksu cywilnego.

– Nie wiem czy nie wiedziała, że jestem niewidomy – mówi. – Kiedy stwierdziłem, że nie jestem w stanie czytać, usłyszałem, że powinienem w takim razie kodeks cytować z pamięci.

W Lublinie tylko raz „podpadł”.

– W pewnym momencie sędzia – podczas przemowy – wziął głęboki oddech – mówi Andrzej Gózdź. – Myślałem, że skończył. I wtedy ja zacząłem mówić. Przerwał mi, że nie udzielił mi głosu. Zagroził nawet grzywną. Ale ten sędzia jest znany z tego, że bywa arogancki. Po rozprawie podszedłem do niego i powiedziałem, że nic go nie usprawiedliwia z takiego zachowania.

Na rozprawy chodzi najczęściej z asystentem. To na wypadek, kiedy trzeba coś przeczytać. On sam ma fenomenalną pamięć.

– To efekt rehabilitacji – mówi. – Straciłem najważniejszy zmysł. Przez lata musiałem go zastąpić czymś innym. Zdrowy człowiek, jak czegoś zapomni, to spojrzy na obrazek czy tekst i już sobie przypomina. Ja na szczęście widziałem przez wiele lat i zapamiętałem pewne obrazy. Dziś je tylko odtwarzam. U człowieka widzącego jest to naturalny i automatyczny proces: coś widzimy, informacja idzie do mózgu i tam jest przetwarzana. U niewidomego – tak jak ja – przebiega to inaczej. Najpierw muszę pomyśleć, co chcę „zobaczyć”. Po latach przebiega to już także w sposób niemal automatyczny. To tak, jak kiedyś odwracałem głowę, słysząc jakieś dźwięki. To naturalny odruch. Ja już go nie mam. Głowy nie odwracam, bo i tak muszę sobie „wymyślić co widzę”.

W swoim życiu wiele podróżował. Mimo, że nigdy nie był w USA, wie gdzie leży Nowy Jork czy Los Angeles. Potrafi też opisać jak wyglądają zarysy wielu państw na mapie.

– Jako dziecko bardzo interesowałem się geografią. Zapamiętałem do dziś mapę świata. Kiedy jadę np. autostradą, to wystarczy mi jakiś punkt odniesienia. Potem od czasu do czasu informacja jakie mijamy większe miasto i zawsze wiem, gdzie jestem.

Wiele razy wprowadził w zdumienie swojego asystenta, który woził go samochodem do Warszawy. Kiedy zdarzyło im się zabłądzić, niewidomy adwokat bezbłędnie wskazywał mu prawidłowy kierunek.

– Raz tylko miałem problem, kiedy powstała nowa obwodnica – śmieje się. – Ale jak już raz nią przejechałem, to potem nie miałem z tym problemu.

W orientacji z pewnością pomaga mu fakt, że do dziś jest zapalonym szachistą. W przeszłości odnosił spore sukcesy w grze w szachy. Był dwukrotnym wicemistrzem Polski w tej dyscyplinie. Sport jest zresztą jego pasją. Codziennie stara się być na basenie, jeździ rowerem na tandemie, a w 2001 r. był nawet mistrzem Polski w jeździe na czas.

W wolnym czasie – od kiedy pojawiły się filmy z audiodeskrypcją – chodzi do kina.

– Ostatnio byłem na filmie „Miasto 44” – mówi. – Na razie w Polsce jest jeszcze mało takich filmów, rocznie raptem kilkanaście. W Anglii ponad połowa filmów ma wersję dla niewidomych.

– Ludzie nie wykorzystują pańskiego kalektwa? Nikt pana nie oszukał np. przy wydawaniu reszty?

– Dwa razy, raz na moją korzyść. Ale z reguły spotykam się z życzliwością.

Mecenas zna doskonale Lublin. Taksówkarz go nie oszuka. W swojej wyobraźni ma zakodowany układ ulic. Kiedy odwoziłem go z kancelarii do domu, kilkakrotnie mówił mi jak mam jechać. Kiedy zbliżaliśmy się do celu, usłyszałem: – Tu na rondzie prosto...

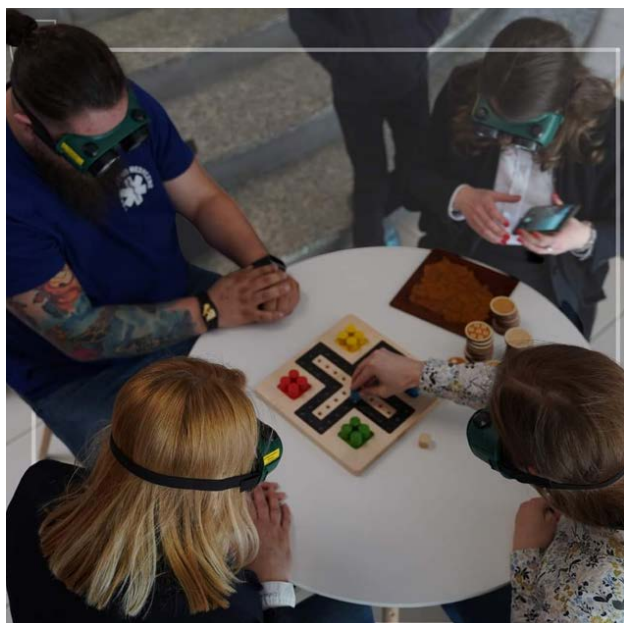
Kształtowanie adekwatnych postaw wobec osób niepełnosprawnych wśród studentów Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie

dr Joanna Klonowska – Prorektor ds. Organizacyjnych i Studenckich WSiIZ w Warszawie, Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych



Szacuje się, że na całym świecie miliard ludzi – około 15 % światowej populacji – żyje z jakąś formą niepełnosprawności. W Europie jest to 100 milionów osób. **Postawy społeczeństwa wobec osób z niepełnosprawnościami** nie zawsze są pełne akceptacji, zrozumienia i życzliwości. Ważne jest więc wpływanie na postawy społeczne, kształtowanie integracyjnych, pozytywnych zachowań oraz zwalczanie krzywdzących stereotypów i uprzedzeń wobec niepełnosprawnych. Szczególną rolę odgrywają tu szkoły wyższe.

„Analizując postawy społeczeństw wobec osób z niepełnosprawnościami w kontekście historycznym można zauważyć, że wraz z rozwojem cywilizacji nastąpiły pewne korzystne zmiany. Postawy współczesnego społeczeństwa wobec osób niepełnosprawnych niewątpliwie różnią się od historycznego podejścia, niemniej jednak trudności życiowe osób z niepełnosprawnościami związane z nastawieniami społecznymi są tematem nadal aktualnym. Osoby z niepełnosprawnościami są obecne w życiu społecznym, mówi się o szeroko rozumianej rehabilitacji, integracji społecznej i normalizacji. O prawach tych osób zaczęto mówić w kontekście praw



człowieka. W rzeczywistości jednak napotyka ją one zbyt wiele przeszkód, by mogły w pełni z tych praw korzystać. Jedną z nich są postawy i nastawienia społeczeństwa, które są mocno zróżnicowane.

Współcześnie w literaturze najczęściej wymienia się dwie skrajne postawy, a zarazem formy zachowania się wobec osób z niepełnosprawnościami: akceptację oraz odrzucenie. **Postawa pozytywna** (akceptująca) cechuje się życzliwością, sympatią, uznaniem, szacunkiem i empatią. Pojawia się wówczas, gdy znika lub zmniejsza się obciążenie związane z nawiązywaniem kontaktu z osobą niepełnosprawną oraz kiedy kontakt z nią nabiera dla danej osoby większej wartości. Według J. Granofsky postawy pozytywne charakteryzują się obiektywną i realną oceną osoby z niepełnosprawnością oraz pozytywnym nastawieniem poznawczym, a także pozytywnym zachowaniem społecznym. Obiektywna i realna ocena osoby z niepełnosprawnością to:

- realna ocena wpływu niepełnosprawności na psychikę i działanie człowieka,
- realna ocena ograniczeń spowodowanych niepełnosprawnością,

- społeczna akceptacja osób z niepełnosprawnościami na równi z osobami pełnosprawnymi.

Pozytywne nastawienie poznawcze wyraża się poprzez:

- uznanie, że przedmiotem poznania jest człowiek, a nie tylko jego niepełnosprawność,
- znajomość potrzeb osoby z niepełnosprawnością i poziomu ich zaspokojenia,
- dostrzeganie zalet i możliwości osób z niepełnosprawnościami,
- obiektywne dostrzeganie osiągnięć.

Pozytywne zachowanie społeczne oznacza odrzucanie izolacji oraz naturalny i życzliwy kontakt z osobami niepełnosprawnymi, współżycie i współpracę na różnych polach, przyznawanie osobom niepełnosprawnym prawa do uczestnictwa i pełnienia ról społecznych, akceptację osób z niepełnosprawnościami i różne formy integrowania ich w społeczeństwie.

Postawa negatywna wyraża się przez nieprzychylność do osób niepełnosprawnych. Można tu przytoczyć takie określenia jak: unikanie, brak akceptacji, poniżanie, piętnowanie itp. Ta postawa cechuje się pojawieniem u danej osoby obciążenia psychicznego przejawiającego się w uczuciach wywołanych trudnościami w działaniu lub cechami osobowościowymi niepełnosprawnych, a kontakt z nimi przestaje być wartościowy.

Często przyczyną postaw negatywnych są stereotypy i przesady. Warto więc zatrzymać się nad tą specyficzną klasyfikacją postaw. Stereotyp określany jest jako rozpowszechnione w określonych grupach społecznych za pośrednictwem języka silne i trwałe przekonania ujmujące osoby czy przedmioty, których dotyczą, w sposób zbyt uproszczony i przesadny. Informacja zawarta w stereotypie nie jest poparta doświadczeniem, jej źródło mieści się w przekazywanych

opiniach, poglądach opartych na fałszywych przesłankach. Przesąd i uprzedzenie mają kierunek ujemny i posługują się fałszywymi lub nie w pełni prawdziwymi informacjami, natomiast nie są oparte na doświadczeniu jednostki, lecz zostały przyjęte od społeczeństwa jako przedśady. Postrzeganie osób z niepełnosprawnościami przez pryzmat stereotypów i przesądów prowadzi do ograniczenia ich w każdej dziedzinie życia. Jednostka posiadająca cechy wyróżniające ją spośród innych jest piętnowana. Stereotypy, uprzedzenia i przesady doprowadzają do tego, że widziane są tylko słabe strony, np. deformacja ciała, ograniczenia fizyczne, które przedstawiają osoby z niepełnosprawnościami jako bezradne czy niesamodzielne. Według J. Granofsky postawy negatywne charakteryzują uczucia litości lub zbytnej troskliwości wobec osób niepełnosprawnych, negatywne nastawienie poznawcze oraz negatywne nastawienie społeczne. Uczucia litości lub zbytnej troskliwości wobec osób niepełnosprawnych oznaczają:

- niedocenywanie osoby z niepełnosprawnością,
- patrzenie na osobę z niepełnosprawnością jako na obiekt ciekawości,
- przypisywanie inwalidom ról o niższej kategorii społecznej, przesadzone i błędne pojęcie o ograniczeniach spowodowanych niepełnosprawnością.

Negatywne nastawienie poznawcze wyraża się poprzez:

- niewłaściwe zajmowanie się wyglądem osoby z niepełnosprawnością,
- zwracanie szczególnej uwagi na niepełnosprawność,
- przecenianie brzydoty kalectwa, aż do wstrętu i odrzucenia.

Negatywne nastawienie społeczne wyraża się poprzez:

- odsuwanie osób z niepełnosprawnościami od innych ludzi,
- sprzeciwianie się lub niechęć do przyjmowania ich udziału w różnego rodzaju kontaktach społecznych,
- uczucia braku komfortu, lęku, zakłopotania w obecności osób z niepełnosprawnościami.

H. Larkowa dokonała uszczegółowienia postaw społecznych wobec osób z niepełnosprawnościami. Dokonała następującego podziału:

I. postawa uczuciowa:

- pozytywna (życzliwość, sympatia),
- pośrednia (współczucie, litość, obojętność),
- negatywna (niechęć do widoku inwalidztwa).

II. postawa wolicjonalna:

- pozytywna (akceptacja i chęć utrzymania kontaktów),
- pośrednia (przyglądanie się),
- negatywna (unikanie kontaktu).

III. postawa intelektualna:

- pozytywna (uznanie, szacunek),
- pośrednia (ciekawość, zainteresowanie),
- negatywna (ujemna ocena cech).

W powyższym podziale między postawą pozytywną a negatywną umieszczona została postawa pośrednia, którą charakteryzuje współczucie, litość, obojętność, ciekawość. Postawa ta nazywana jest ambiwalentną, dwuwartościową, jednocześnie – pozytywną i negatywną. Ambiwalencja wynika stąd, że społeczeństwo w mniej lub bardziej świadomy sposób uniemożliwia osobom niepełnosprawnym czynne

uczestnictwo w życiu osobistym i w pracy zawodowej, co w jakimś stopniu je deprecjonuje. W tym wypadku przebywanie z niepełnosprawnymi podyktowane jest współczuciem i litością, które prowadzą do pozytywnego przejawu, jakim jest chęć niesienia pomocy tym osobom. Dokonując analizy wyżej wymienionych klasyfikacji warto podkreślić koncepcję postaw prezentowanych przez H. Larkową. Pozwala ona spojrzeć nieco szerzej na postawy społeczne wobec osób z niepełnosprawnościami, ponieważ uwypukla ich złożoność. Umieszczenie w klasyfikacji postawy ambiwalentnej jest jak najbardziej trafne, ponieważ nie zawsze nastawienia ludzkie są tylko pozytywne bądź skrajnie negatywne."

Postawy nie są stałe i ulegają zmianom, a czynnikami determinującym te zmiany są m.in.: obowiązujące normy społeczne, przekonania, polityka socjalna, poziom kultury i warunki ekonomiczne wyznaczające poziom życia ludzi. Sposób widzenia przez społeczeństwo osób z niepełnosprawnościami wynika często ze stereotypów, zwyczajów, wierzeń, ideologii, polityki. Ogromną rolę w kształtowaniu odpowiednich postaw wobec OsN oraz walce ze stereotypami pełnią szkoły wyższe. Są one naturalnym partnerem w dorastaniu do obywatelskiej świadomości osób niepełnosprawnych. Problemy osób niepełnosprawnych prezentowane w różnej formie w toku kształcenia są dla studentów źródłem rzetelnej wiedzy, na której budowane są pozytywne postawy wobec OsN.

Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych – święto obchodzone w Europie corocznie 5 maja, stało się w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Warszawie doskonałą okazją do walki ze stereotypami na temat osób niepełnosprawnych oraz kształtowania postaw akceptacji, zrozumienia i życzliwości wobec nich, manifestowania tolerancji oraz równouprawnienia. W ramach obchodów tego Dnia w WSiIZ zorganizowano Event „**POCZUJ, DOŚWIADCZ – ZROZUM, ZAAKCEPTUJ**”. Inicjatorem było Biuro Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych. BON jest jednostką Uczelni, której zadaniem jest wsparcie studentów w procesie kształcenia i pokonywania ograniczeń wynikających z sytuacji zdrowotnej studenta, ale także kształtowanie świadomości społeczności akademickiej i promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością lub osób ze szczególnymi potrzebami.



Ten Dzień stał się szczególną okazją do refleksji o sytuacji osób z niepełnosprawnościami oraz podejmowanych działaniach mających na celu zapewnienie tym osobom możliwości korzystania z praw i wolności człowieka na zasadzie równości z innymi. Celem obchodów tego Dnia był sprzeciw wobec dyskryminacji osób niepełnosprawnych w pracy, w urzędzie, w szkole oraz w życiu codziennym. Uczestniczący w Evencie studenci mogli uzyskać rzetelne informacje o niepełnosprawności, ze szczególnym uwzględnieniem niepełnosprawności związanej z dysfunkcjami narządu ruchu, narządu słuchu i narządu wzroku, doświadczyć trudności z porozumiewaniem się, słyszeniem, widzeniem, poruszaniem się, zrozumieć z jakimi trudnościami i ograniczeniami spotykają się OzN, przećwiczyć *savoir-vivre* wobec osób z niepełnosprawnościami.

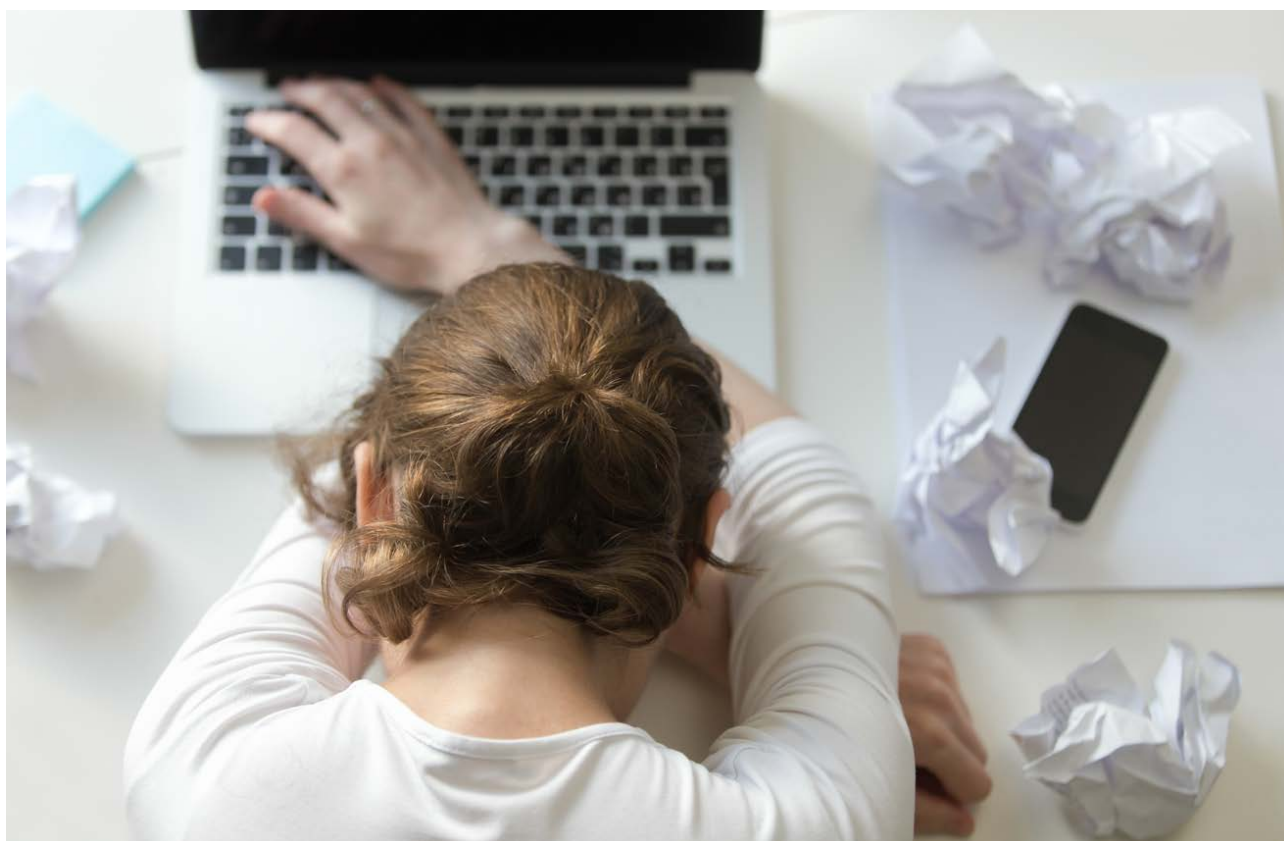
Dla uczestników wydarzenia przygotowano warsztaty z pierwszej pomocy z uwzględnieniem potrzeb osób z niepełnosprawnościami, gry i zabawy wykorzystujące symulacje dysfunkcji narządu ruchu, narządu słuchu i narządu wzroku, pogadankę Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych dotyczącą trudności i ograniczeń, z jakimi się one spotykają, „koło fortuny” z niespodziankami, spotkanie z przedstawicielami Fundacji Szansa dla Niewidomych, projekcje filmów dotyczących niepełnosprawności w Strefie Studenta. Zorganizowano także debatę, w której wzięły udział osoby niepełnosprawne – przedstawiciele organizacji i instytucji działających na rzecz poprawy życia osób niepełnosprawnych: Przedstawiciele Fundacji Szansa dla Niewidomych – Katarzyna Sałacińska i Dariusz Linde, Pełnomocnik Zarządu Województwa Mazowieckiego ds. Osób Niepełnosprawnych Artur Świercz, a także studentka WSliz Agata Kaniuk. Dyskusję moderowała dr Joanna Klonowska – Prorektor ds. Organizacyjnych i Studenckich WSliz p.o. Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych. Dyskusja była transmitowana w mediach społecznościowych Uczelni. Paneliści odpowiedzieli na pytania: Jak wygląda funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami? Z jakimi trudnościami i ograniczeniami mierzą się

w codziennym życiu? Czy osoby z niepełnosprawnościami są dyskryminowane? Czy dyskryminacja jest powszechnym problemem? W jaki sposób się przejawia? Czy można przeciwdziałać dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami? Jak kształtować w społeczeństwie pozytywne postawy wobec osób z niepełnosprawnościami?

Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych w WSliz obejmował także rozmowę Pełnomocnika Rektora z Panem Hubertem Janekowskim, który prowadzi profil na FB „Oczami Niewidomego”. Pan Hubert jest osobą ociemniałą (z powodu choroby stracił wzrok w młodym wieku) i podczas rozmowy podzielił się swoimi doświadczeniami z bycia osobą z niepełnosprawnością wzroku. Wywiad był transmitowany w mediach społecznościowych Uczelni.

Poza tym Biuro Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych przygotowało spot video, dotyczący przeciwdziałania dyskryminacji OzN, którego premiera na kanale WSlizTube oraz w mediach społecznościowych Uczelni miała miejsce dokładnie 5 maja. W przygotowaniu spotu uczestniczyli studenci oraz pracownicy Uczelni, a także członkowie Rady Konsultacyjnej BON, funkcjonującej przy Biurze Pełnomocnika.

Postawy otoczenia są niezmiernie istotne dla społecznego funkcjonowania zarówno osoby niepełnosprawnej, jak i jej najbliższego otoczenia, stąd istotnym staje się kształtowanie wśród studentów adekwatnych postaw. Pomocą w kształtowaniu pełnej życzliwości osobistej postawy studenta oraz postaw całej społeczności akademickiej mogą być tego typu aktywności uczelniane. Warto zwrócić uwagę, że opisana inicjatywa integracyjna dostarczyła członkom społeczności akademickiej, a w konsekwencji społeczeństwu, wiedzy o osobach niepełnosprawnych oraz umożliwiła zwiększenie częstotliwości kontaktów z nimi oraz aktywizowaniu środowiska osób niepełnosprawnych na rzecz podniesienia społecznych kompetencji samych osób z niepełnosprawnością, tak aby mogły się one stać atrakcyjnymi partnerami w kontaktach z innymi.



Stres w pracy – praca w stresie

Sprawdzone metody na radzenie sobie z napięciem

Marek Środziński

Istnieje wiele czynników, które wpływają na nasze codzienne funkcjonowanie. Możemy podzielić je na wewnętrzne, czyli te, które wynikają z typu naszej osobowości lub poziomu wykształconych w sobie umiejętności w procesie rozwoju psychicznego, oraz zewnętrzne, czyli niezależne od nas, wywołujące nasze określone reakcje. Czynniki wewnętrzne i zewnętrzne powodują szereg procesów, jakie dzieją się w naszej psychice, a jednym z tych procesów jest stres. Jak wpływa na nas w pracy i jak sobie z nim radzić?

Czym jest stres?

Nie zagłębiając się w naukową terminologię możemy uznać, że jest on reakcją organizmu na stawiane mu wyzwania, obciążenia, zadania, wydarzenia. Elementy te nazywają się stresorami, czyli bodźcami wywołującymi stres. To, w jaki sposób na te bodźce zareagujemy, zależy od różnych czynników, takich jak nasza odporność psychiczna i inne zasoby oraz od siły owego bodźca. Ale tak jak natura – nasza psychika dąży do utrzymania równowagi. A zatem jeśli coś ją narusza, nasz organizm stara się zaadaptować do nowej sytuacji – i właśnie od tego w jaki sposób przebiega ta adaptacja, zależy nasze uogólnione odczucie poziomu odczuwanego stresu. Pewne jest bowiem to, że inaczej zareagujemy na uciążliwy hałas w naszym otoczeniu, utratę ukochanej osoby czy na wybuch wojny. Dlatego też wyróżniamy różne rodzaje reakcji:

1. Eustres – jest to rodzaj pozytywnie wpływającego na nas napięcia, mobilizujący do działania na przykład przed ważnym egzaminem czy wydarzeniem sportowym.

“**Ale tak jak natura – nasza psychika dąży do utrzymania równowagi. A zatem jeśli coś ją narusza, nasz organizm stara się zaadaptować do nowej sytuacji – i właśnie od tego w jaki sposób przebiega ta adaptacja, zależy nasze uogólnione odczucie poziomu odczuwanego stresu.**

2. Dystres – to reakcja negatywna organizmu, która uniemożliwia nam zrównoważone funkcjonowanie psychiczne lub fizyczne i wykonywanie codziennych zadań.
3. Neustres – bodziec neutralny dla danej osoby.

Skupię się przede wszystkim na negatywnych reakcjach, czyli na dystresie i tym, jak możemy sobie pomóc kiedy do niego dochodzi.

Negatywne reakcje na stres

Wiemy już czym charakteryzują się poszczególne rodzaje napięcia. A jakie konkretnie negatywne reakcje obserwujemy u osób dotkniętych stresem? Przede wszystkim bardzo istotna jest wiedza, że każdy z nas ma inną odporność, wynikającą z wielu czynników i jest to pierwszy czynnik określający nasze reakcje na stresory. Drugim można określić to, w jaki sposób do tej pory radziliśmy sobie ze stresem – a konkretnie, czy byliśmy na niego narażeni przewlekłe. Udowodniono bowiem naukowo, że przewlekłe napięcie psychiczne osłabia naszą ogólną zdolność do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, określić je można spopularyzowanym już pojęciem „zmęczenie materiału”.

Prostym przykładem tego zjawiska może być nasza reakcja na przeżywanie dni świątecznych.

Jeżeli żyjemy w „typowym” rodzinnym domu, są one dla nas źródłem przyjemności, radości, spokoju i świetnej zabawy w gronie bliskich osób. Stres wtedy nie występuje. Jednak z wiekiem, kiedy mamy więcej obowiązków, a nasze relacje z bliskimi się komplikują, okazuje się, że potrafią one wywołać w nas napięcie. Tak samo bywa z innymi wydarzeniami, a częstotliwość pojawiania się napięć wraz ze wzrostem liczby lat zazwyczaj się zwiększa i – w postaci „błędnego koła” generuje coraz więcej stresu. Kiedy w końcu jako absolwenci szkół zjawiamy się pierwszego dnia w pracy, często jesteśmy już poddani działaniu bodźców wywołujących w nas trudne stany emocjonalne, a to dopiero początek! W przypadku osób z niepełnosprawnością może być jeszcze trudniej. A jeśli wydarzy się coś złego, co wpływa na nas dodatkowo stresująco, jak śmierć członka rodziny, albo wojna w kraju sąsiadującym z Polską? Może to nas zasmucać i przygnębiać, dlatego celem tego artykułu jest odpowiedź na pytanie: jak świadomie zmniejszać napięcie, szczególnie w pracy, gdzie spędzamy przecież często jedną trzecią swojego życia.

Radzenie sobie ze stresem

Stres może się przydarzyć wszystkim, ale nam, osobom z niepełnosprawnością, ludziom zestresowanym z powodu utrudnień wynikających z orzeczeń o niepełnosprawności, w szczególności. Sam nieraz cierpiałem z powodu trudności w radzeniu sobie z napięciem i wiem, jakie dobre skutki mogą przynieść poniższe sposoby.

Najważniejsze ze wszystkich to pozytywne nastawienie – oczywiście jest to banal, ale nie sposób nie wspomnieć o ogromnej sile uśmiechu. Znając siebie i swoje reakcje powodowane napięciem łatwiej nam świadomie nad nimi pracować i wymaga to jedynie naszej chęci.

Podaję, że wśród czytelników miesięcznika są też takie osoby jak ja, którym przysługuje dłuższy urlop wypoczynkowy, tj. 36 dni urlopu. Przerwy w pracy możemy wykorzystać na kilka wspaniałych technik relaksacyjnych. Oto kilka moich propozycji:

1. Moim zdaniem numer jeden na liście – relaksacja Schultza. Polega ona na kolejnym rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni przy jednoczesnym spokojnym oddychaniu. Już 10-15 minut potrafi zredukować poziom stresu niemal do zera, pozwalając nam odnaleźć równowagę dnia codziennego. Potrzebujemy jedynie wygodnego miejsca w spokojnym otoczeniu – zamykamy oczy, zakładamy słuchawki i pozwalamy swojemu ciału pozbyć się toksycznych emocji. Wpisz w YouTube „relaksacja Schultza” – jest sporo prowadzonych sesji do wyboru. I relaksuj się!
2. Relaksacja Jacobsona – trening ten polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Wraz z wdechem napinasz na przykład mięśnie ud czy ramion, a po kilku sekundach – wypuszczając powietrze – rozluźniasz je. Ten sposób również nie wymaga specjalnych warunków – wygodne krzesło lub kanapa + słuchawki to recepta na doskonałą redukcję poziomu stresu. Sesję również odnajdziesz w serwisie YouTube lub Spotify.
3. Nie zapominajmy również o zasadzie work-life balance, czyli równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Siadanie do komputera lub powrót myślami do pracy, kiedy jesteśmy już w domu, to może i sposób na radzenie sobie z nudą, ale jeśli do tego dochodzi, trzeba zastanowić się dlaczego nie umiemy odpoczywać – dom nie jest miejscem, w którym powinno się pracować, ma on służyć jako miejsce odpoczynku i przebywania w spokoju, być azylem. Zadbaj o tę zasadę, a twoje dni naprawdę staną się lepsze.
4. Zdrowa dieta antystresowa – możesz nie wiedzieć, ale to co jesz ma ogromny wpływ na twoje samopoczucie fizyczne, ale również psychiczne. Staraj się, aby twoja dieta była bogata w kolorowe warzywa i owoce, antyoksydanty takie jak zielona herbata. Zrezygnuj z alkoholu i papierosów – łatwo napisać, ale są to używki POWODUJĄCE stres, a nie obniżające jego poziom. Do tego są to depresanty, które obniżają zdolności kognitywne i nastrój.
5. Ostatni, ale nie mniej ważny czynnik – ruch. Kiedy to tylko możliwe, wychodź na dwór i oddychaj świeżym powietrzem. Spacer, lekka aktywność lub siłownia, kardio lub bieganie – wszystko dostosowane do Twoich warunków. W zdrowym ciele zdrowy duch – nie od dziś to powiedzenie jest na ustach wszystkich osób zajmujących się zdrowiem publicznym.

“**Moim zdaniem numer jeden na liście – relaksacja Schultza. Polega ona na kolejnym rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni przy jednoczesnym spokojnym oddychaniu. Już 10-15 minut potrafi zredukować poziom stresu niemal do zera, pozwalając nam odnaleźć równowagę dnia codziennego.**

Podsumowując, należy zwrócić szczególną uwagę na to, jakie reakcje towarzyszą nam kiedy pojawia się w naszym życiu jakiś stresor. Jeśli wydaje nam się, że nasze reakcje mogą być obciążające i powodować dystres, warto zastosować pisane powyżej metody i w ten sposób zredukować jego poziom. Oczywiście może zdarzyć się, że to nie wystarczy – wtedy nie wstydź się poprosić o poradę psychologa lub psychiatrę. Czasy, w których żyjemy są trudne i wpływają negatywnie niemal na każdego. Nie jest to zatem powód do wstydu. „Zadbaj o siebie, a świat Ci to wynagrodzi”.

Jak zostać mistrzem?

Kamil Szynal

Tytuł Mistrza Świata to marzenie wielu osób. Mistrzem jest m.in. złoty medalista olimpijski w Tokio Dawid Tomala, Bogusław „BOGO” Ufir w wyciskaniu leżąc, a Kamil Stoch i Adam Małysz w skokach narciarskich. Każda z tych osób włożyła multum pracy, aby osiągnąć tytuł Mistrza Świata. Jak oni (i nie tylko oni) to zrobili? Czy jest jakiś wzór na mistrzostwo?

Bożena Jankowska w artykule *“Sukces czy mistrzostwo?”* tłumaczy dokładnie czym są te dwa pojęcia i jak je osiągnąć – otóż wg encyklopedii PWN sukces to „pomyślny wynik jakiegoś przedsięwzięcia, osiągnięcie zamierzonego celu”, zaś mistrz to „najwyższy stopień w hierarchii rzemieślniczej”. Zatem mistrzostwo osiąga ktoś, kto ma najwyższy poziom wiedzy i umiejętności w określonej dziedzinie. Zarówno sukces, jak i mistrzostwo związane są z efektywnością działania, czyli miarą skuteczności w osiąganiu celów. Zapewne dlatego z badań naukowych i życiowego doświadczenia wynika, że sukces to rezultat mistrzostwa, a mistrzostwo to owoc wytrwałej pracy – czytamy w tekście. Tak więc można powiedzieć, że jedno wynika z drugiego.

Bogusława „BOGO” Ufira – Mistrza Świata w wyciskaniu leżąc, który pochodzi z Makowa Podhalańskiego (województwo małopolskie) zawsze spotykałem na siłowni, gdzie ciężko pracował nad swoją formą. Starannie wykonywał ćwiczenia, wielokrotnie poprawiał chwyt sztangi oraz ułożenie nóg. Przede wszystkim podkreślał, że najważniejsze są drobiazgi, bo „diabeł tkwi w szczegółach”! Wiele razy opowiadał mi, jak dana partia mięśni odpowiada za inną, która bezpośrednio ma wpływ na wyciśnięty ciężar. Łatwo można zauważyć, że ten człowiek wiele czasu poświęcił na edukację i samokształcenie, nawet nie wspominając o licznych ćwiczeniach i treningach oraz nastawieniu mentalnym (o tzw. „głowie” opowiem w innym artykule, bo to, co się dzieje w głowie sportowca, jest bardzo ważne).

Należy pamiętać, że sukces i mistrzostwo to tylko i wyłącznie nasza zasługa – *“Sukces to nie cel wyznaczony przez innych, sukces to osiągnięcie tego, na co sami sobie zapracujemy dla własnej satysfakcji. Jest tylko jeden składnik jakiego potrzebujemy, jest to motywacja”* – tłumaczy Wiktor Monczak, redaktor portalu *“Tylko Kobięcy Futbol”*. Słowa redaktor tylko potwierdzają wcześniejsze stwierdzenie, że ważną kwestią jest odpowiednie nastawienie mentalne.

Można powiedzieć, że matematycznym wzorem na mistrzostwo i sukces jest mądra praca + motywacja. Warto jednak zauważyć, że osiągając mistrzostwo musimy zmierzyć się z wieloma problemami i kryzysami, m.in. takimi jak teraz przechodzi legenda skoków narciarskich – Kamil Stoch. Aby nie rozczarować się już na samym początku drogi po sukces, musimy uświadomić sobie, że nie będzie łatwo.

Nie jest łatwo zacząć, dążyć do regularności, ćwiczenie na siłowni też jest trudne, ale to wyzwanie, które jest konieczne aby zostać mistrzem w danej dziedzinie i być w niej najlepszym oraz żeby rozwalić tabelę wyników swoim rekordem świata. Praca jest ciężka, ale stokroć lepsza od nierobienia niczego. Dużo lepsze jest czytanie książek lub słuchanie audiobooków niż siedzenie kolejną godzinę z rzędu przed telewizorem i wysłuchiwanie beznadziejnych treści jakie są przekazywane za pomocą tego nośnika. Kolejny odcinek hiszpańskiej telenoweli? A może lepiej ubrać trampki i pobiegać lub poczytać książkę rozwojową? Chyba taka decyzja będzie stokroć lepsza... A tak przynajmniej mi i wielu sportowcom się wydaje.

Tak wygląda osiąganie sukcesów i zdobywanie tytułów mistrza w sporcie. Powyższe przemyslenia mają także swoje odzwierciedlenie w biznesie, pracy, czy w życiu prywatnym. Dają one świetny przykład, że każdy z nas ma w sobie niezwykły potencjał i szansę na realizację marzeń. Należy tylko wstać z fotela i zacząć coś robić!



Samodzielność, aktywność, mobilność

Radostaw Nowicki

Są takie chwile w życiu osób niewidomych i niedowidzących, które zapamiętują na całe życie. Mogą nimi być pójście do ogólnodostępnej szkoły, początek studiów, wejście na rynek pracy czy wyprowadzenie się z domu rodzinnego. Każdy z tych elementów wiąże się z przezwyciężaniem barier fizycznych i mentalnych, ale jednocześnie prowadzi do usamodzielnienia i uczenia się większej zaradności. W niniejszym tekście chciałbym skupić się na samodzielnym

mieszkanui, bo według mnie ten aspekt jest niezwykle ważny, a niestety często zostaje pomijany i niedoceniany.

Wielu niewidomych i niedowidzących mieszka ze swoimi rodzicami. Stanowi to duże ułatwienie, bowiem nie dość, że można z nimi porozmawiać, to jeszcze przy ich boku uczyć się samodzielności, szczególnie przy wkraczaniu w dorosłość. Poza tym zazwyczaj sami wykonują część domowych prac takich jak chociażby gotowanie, pranie, prasowanie. Tymczasem osobie niewidomej te czynności zajmują więcej czasu, a dodatkowo potrzebuje do nich pewnej wprawy, którą może nabyć właśnie pod czujnym okiem kogoś z rodziców. Ten etap życia można dobrze wykorzystać, aby później mieć ułatwiony start w samodzielnym życiu, w którym część niewidomych przez przespanie wcześniejszej szansy zmuszona jest do tego, aby rzucić się na głęboką wodę.

Nadchodzi bowiem taki czas w życiu wielu ludzi, także tych z dysfunkcją wzroku, że z różnych względów decydują się na ruszenie we własną drogę, bo mają chęć zacząć żyć na własny rachunek. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest znalezienie sobie mieszkania, a to wcale nie jest takie proste zadanie. Niewielu bowiem niewidomych ma na tyle bogate rodziny, które stać na kupienie im mieszkania. Stosunkowo rzadko się też zdarza, że otrzymują je w spadku na przykład po dziadkach, więc muszą szukać innych sposobów na znalezienie własnych czterech kątów. Jedną z opcji jest wzięcie kredytu hipotecznego na zakup mieszkania, ale jest to zobowiązanie na lata, więc trzeba starannie rozważyć czy będzie się w stanie podjąć takiego wyzwania finansowego w dłuższym odcinku czasowym. Jednak o ile jeszcze rok czy dwa lata temu nie trzeba było zarabiać kokosów, aby mieć stosunkowo wysoką zdolność kredytową, o tyle obecnie znacząco się ona zmniejszyła, a wszyskiemu winne są bardzo wysokie stopy procentowe, które w połączeniu z szalejącymi cenami mieszkania przekraczającymi 10 tysięcy złotych za metr kwadratowy powodują, że wiele osób może zapomnieć o otrzymaniu kredytu. Dodatkowo wiele banków przy wyliczaniu zdolności kredytowej nie bierze pod uwagę wszystkich źródeł dochodu. Często pomijana jest chociażby renta rodzinna, a wielu niewidomych ma ją przyznaną na stałe po jednym z rodziców. Niby jest to pewniejszy dochód niż umowa o pracę, którą można w każdej chwili stracić, ale w wielu bankach takie źródło dochodów nie jest honorowane, co również zmniejsza możliwość kredytową niewidomych.

Innym sposobem na usamodzielnienie się jest wynajęcie mieszkania, ale ta droga również nie jest usłana różami. Przede wszystkim dlatego, że część wynajmujących krzywo patrzy na osoby z niepełnosprawnościami. Niby nie jesteśmy ludźmi z innej planety, ale pewnie niektórym wynajmującym wydaje się, że nic nie potrafimy i przy pierwszej nadarzającej się okazji puścimy ich mieszkanie z dymem.

Sam znam przypadek koleżanki, której odmówiono wynajmu mieszkania tylko dlatego, że jest niewidoma. Na dodatek stawki najmu w ostatnich miesiącach poszybowały w górę, a napływ uchodźców z Ukrainy, która ogarnięta jest działaniami wojennymi, spowodował, że wolnych mieszkań jest jak na lekarstwo. Stąd też ciężko jest znaleźć mieszkanie za odpowiednią cenę i w przyjaznej okolicy, szczególnie pod względem dobrego skomunikowania, a to jest jeden z priorytetów dla osób niewidomych.

Skoro nie mają mieszkania w spadku po rodzinie, mają ograniczone możliwości wzięcia kredytu hipotecznego, a lokale na wynajem są coraz droższe, to może chociaż gminy pomogą? W niektórych istnieje możliwość szybszego starania się o lokal komunalny, ale zazwyczaj jego stan pozostawia wiele do życzenia. Słowem, nie jest łatwo odnaleźć swój własny kąt na dłużej.

Problem ten dostrzegły polskie władze, które wraz z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych są na etapie wdrażania nowych programów mieszkaniowych. Mają one przyczynić się do usamodzielnienia osób z niepełnosprawnościami. Ze wstępnych wyliczeń wynika, że skorzystać z nich może nawet 4 tysiące osób. – Mam wielką

“ Nadchodzi bowiem taki czas w życiu wielu ludzi, także tych z dysfunkcją wzroku, że z różnych względów decydują się na ruszenie we własną drogę, bo mają chęć zacząć żyć na własny rachunek. Pierwszym krokiem w tym kierunku jest znalezienie sobie mieszkania, a to wcale nie jest takie proste zadanie.

przyjemność ogłosić uruchomienie trzech nowych programów mieszkaniowych dla osób z niepełnosprawnościami pod wspólną nazwą: „Samodzielność – Aktywność – Mobilność”. Będą to „Wspomagane społeczności mieszkaniowe”, „Mieszkanie dla absolwenta”, a także „Dostępne mieszkanie”. Jestem przekonany, że dzięki temu realnie poprawimy jakość życia wielu osób z niepełnosprawnościami, jednocześnie gwarantując im większą samodzielność – powiedział na konferencji prasowej Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych.

Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe

Celem tego programu jest zapewnienie miejsc zamieszkania dla osób z najcięższymi niepełnosprawnościami, które wymagają wysokiego, a nawet całodobowego wsparcia. W jego ramach ma powstać 50 WSM-ów dających możliwość mieszkania 600 osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności w odpowiednich warunkach, czyli takich, które zagwarantują im niezależność, adekwatne do ich potrzeb wsparcie oraz ochronę ich godności. Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe składać się będą z odrębnych zespołów mieszkalnych liczących od 2 do 6 mieszkańców. Jednocześnie będą umożliwiały świadczenie całodobowych usług wspomagających, które będą dostosowane do ich potrzeb. Pierwsza umowa pomiędzy mieszkańcem a organem będzie zawierana na rok, a kolejna już na czas nieokreślony. W WSM-ie będzie mógł mieszkać sam, ale również przestrzeń będzie mógł dzielić z drugą osobą, niezależnie od stopnia pokrewieństwa z nią. Udziały w kosztach utrzymania pokrywane będą przez niego do wysokości 50% jego dochodów. Ze wsparcia na stworzenie WSM-u mogą skorzystać organizacje oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Składanie wniosków będzie możliwe od 10 czerwca do 29 lipca, a listę projektów, które zostały zakwalifikowane do projektu, PFRON ogłosi 20 września 2022 roku.



Mieszkanie dla absolwenta

Celem tego programu jest wsparcie w rozpoczęciu niezależnego życia absolwenta z niepełnosprawnością, który zakończył naukę w szkołach i na uczelniach poprzez dofinansowanie wynajmu mieszkania. Musi on posiadać pełną zdolność do czynności prawnych oraz być osobą pełnoletnią ze znacznym stopniem niepełnosprawności, która w ciągu ostatnich trzech lat ukończyła naukę i chce podjąć pracę. Beneficjent programu otrzyma dofinansowanie, które będzie dotyczyło wszystkich kosztów wymienionych w umowie najmu ponoszonych przez niego przez okres 36 miesięcy, czyli 3 lata, jednakże będzie ono miało charakter regresywny. Wynosiło będzie w pierwszym roku 100% wysokości najmu, w drugim 70%, a w trzecim już tylko 40%. Maksymalna wysokość dofinansowania miesięcznego kosztu wynajęcia mieszkania spełniającego indywidualne kryteria dostępności zależała będzie od lokalizacji przedmiotu dofinansowania (miasto wojewódzkie, gminy z nim sąsiadujące,

pozostałe gminy w danym województwie), aktualnej wartości średnich wskaźników przeliczeniowych kosztu odtworzenia 1 metra kwadratowego powierzchni użytkowej budynków mieszkalnych obowiązującej na poszczególnych poziomach terytorialnych ogłaszanej przez Bank Gospodarstwa Krajowego w programie „Mieszkanie na start” na dany kwartał, a także od sposobu poruszania się beneficjenta. Na wyższe dofinansowanie będą mogły liczyć na przykład osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, które potrzebują mieszkania bez barier architektonicznych. Po pierwszym roku beneficjent będzie musiał złożyć oświadczenie o zatrudnieniu. Zawieranie umów odbywać się będzie do 31 grudnia 2023 roku lub do wyczerpania budżetu programu, który wynosi 150 milionów złotych. Przewidziano, że z projektu „Mieszkanie dla absolwenta” będzie mogło skorzystać 2,5 tysiąca osób. Realizatorem programu będzie samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejscowość zamieszkania wnioskodawcy, a jeśli nie przystąpi on do programu, to jego rolę przejmie samorząd sąsiadujący z nim.

Dostępne mieszkanie

Celem tego programu jest zapewnienie osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich, a na dodatek uwięzionym w budynkach niedostosowanych do ich potrzeb, możliwości zamiany dotychczasowego mieszkania na takie, które będzie wolne od barier architektonicznych. Ma to ułatwić im samodzielne realizowanie planów zawodowych i społecznych. Z programu będą mogły skorzystać osoby do 65 roku życia, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym z tytułu niepełnosprawności narządu ruchu, a ponadto złożą oświadczenie wraz z dokumentacją fotograficzną, które potwierdzi bariery architektoniczne w budynku uniemożliwiające im samodzielne wyjście na poziom o oraz złożą oświadczenie o dysponowaniu tytułem prawnym na mocy prawa własności lub spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu. Wysokość dofinansowania stanowić będzie różnicę pomiędzy ceną mieszkania nabywanego i sprzedawanego, przy czym nie może być ona większa niż równowartość 15 metrów

kwadratowych dla lokalizacji mieszkania nie posiadającego barier architektonicznych. Zawieranie umów z beneficjentami odbywać się będzie do 31 grudnia 2024 roku lub do wyczerpania budżetu programu, na który przeznaczono 150 milionów złotych. Przewidziano, że będzie mogło z niego skorzystać tysiąc osób. Realizatorem programu będzie samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejscowość zamieszkania wnioskodawcy. Jeśli nie przystąpi on do programu, to zadaniem tym zajmie się samorząd z nim sąsiadujący.

Dobrze się stało, że problem braku mieszkań dla osób z niepełnosprawnościami w końcu został dostrzeżony. Na szczeblu centralnym zostały podjęte konkretne działania, aby pomóc ludziom z różnymi dysfunkcjami w tym zakresie. Może liczba 4 tysiące beneficjentów wszystkich trzech programów nie rzuca na kolana, ale od czegoś trzeba zacząć i zrobić ten pierwszy krok. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jeśli wspomniane programy będą cieszyły się dużym zainteresowaniem, to w kolejnych edycjach ich budżet będzie wzrastał, a co za tym idzie – będzie mogła z nich skorzystać większa liczba osób. Najważniejsze, że zyskają one możliwość usamodzielnienia się, bodziec do aktywnego poszukiwania pracy po studiach, a także możliwość realizacji swoich planów w poszczególnych sferach życia. Im bardziej bowiem zrehabilitowany niepełnosprawny, tym większą ma pewność siebie i poczucie własnej wartości. A to z kolei stanowi także pozytyw dla państwa, bo aktywny niepełnosprawny to niepełnosprawny płacący podatki, mniej korzystający z ochrony zdrowia i budujący pozytywny wizerunek takich osób w społeczeństwie. Stąd też zachęcam wszystkich niewidomych i niedowidzących do zapoznania się ze szczegółowymi zasadami poszczególnych programów, które dostępne są na stronach internetowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Może programy te akurat są adresowane dla kogoś z Was, może dzięki nim ktoś z Was będzie mógł poprawić komfort własnego życia, funkcjonując w nowym miejscu zamieszkania, czego Wam wszystkim życzę.



„Wierszowanki Dotykanki”

Premiera książki
dla najmłodszych
AK

Wydawnictwo Trzecie Oko Fundacji Szansa dla Niewidomych wydało wyjątkową publikację, stworzoną z myślą o najmłodszych niewidomych czytelnikach i ich bliskich. Książka pt. „Wierszowanki Dotykanki” została wydana w formie transparentnej, w której brajlowskie litery naniesione są na litery czarnodrukowe. Podobnie wypukłe ryciny przedstawione są na tle kolorowej grafiki. Książka zawiera 25 wierszy autorstwa Elżbiety Gutowskiej-Skowron,

przedstawiających zwierzęta i rośliny, których wizerunki zostały zaprezentowane graficznie i tyflograficznie. Na okładce książki autorka zaprasza dzieci do świata wybranych przez nią zwierząt i roślin takimi słowami:

„Czy jesteście pewni, że dobrze znacie dzikie zwierzęta? Czy na pewno wiecie wszystko o zwierzętach, które towarzyszą Wam na co dzień? Czy znacie potrzeby otaczających Was roślin, tych w ogródkach i tych w doniczkach? Krótkie wierszyki zawarte w tej książeczce odpowiedzą na część Waszych pytań i zachęcą do stawiania kolejnych. Życzymy Wam zabawnej i pouczającej lektury”.

O Autorce

Elżbieta Gutowska-Skowron – ukończyła wyższe studia na Wydziale Dziennikarstwa Uniwersytetu Warszawskiego. Publikowała m.in. w Życiu Warszawy, w Expressie Wieczornym, w Gazecie Bankowej, w kilku gazetach lokalnych

i w wydawnictwach Komitetu Obywatelskiego „Solidarność” Praga Południe. Ponadto była zatrudniona w charakterze instruktora w Północnopraskim Domu Kultury i w charakterze rzecznika prasowego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych Praga Południe. Obecnie współpracuje z miesięcznikiem Help. W roku 1994 została nagrodzona przez Stowarzyszenie Dziennikarzy Polskich „za wybitne osiągnięcia dziennikarskie, za rzetelność, wartość informacyjną i walory formalne tekstów w roku 1993”. Jest członkiem Rady Fundatorów Fundacji Szansa dla Niewidomych. Została uhonorowana tytułem IDOL 30-lecia Fundacji.

O książce

„Wierszowanki Dotykanki” to książka dla dzieci o tematyce przyrodniczej, przedstawiająca bogaty i różnorodny świat fauny i flory. Za pośrednictwem tej publikacji uczymy i bawimy oraz zachęcamy do dbania o środowisko naturalne. Przygotowanie zbioru wierszy wzbogaconych o „dotykowe” ilustracje sprawia, że publikacja jest niezwykle ciekawa oraz kreatywna, pobudzająca wyobraźnię i zachęcająca do poznawania otaczającego świata. Pragniemy zwrócić uwagę jak ważne jest podejmowanie działań ekologicznych w trosce o naszą planetę i jej zasoby naturalne. „Wierszowanki Dotykanki” to niezwykle ciekawa książka. Oprócz kolorowych ilustracji i tekstu w druku powiększonym, pojawiły się wypukłe ryciny i nadruk brajlowski. Dzięki takiemu rozwiązaniu książka jest odpowiednia zarówno dla dzieci pełnosprawnych, jak i słabowidzących oraz niewidomych. Zmysł dotyku jest niezwykle ważny w procesie poznawania świata, a książki pozytywnie wpływają na rozwój dziecka, kształtują wyobraźnię, bawią i edukują. Niestety treści graficzne zawarte w tradycyjnych książkach nie są dostępne dla wszystkich. Zastosowanie techniki druku transparentnego, tj. czarnodruk – zwykły tekst, a na nim nałożony zapis brajlowski, sprawia że książka jest dostępna dla dzieci niewidomych. Kolorowe grafiki zostały uwypuklone, aby najmłodsi czytelnicy czerpali radość nie tylko z ich oglądania, ale także dotykania, z kolei dla dzieci z niepełnosprawnością

wzroku to rozwiązanie, dzięki któremu będą mogły przekonać się jak wyglądają np. dziko żyjące zwierzęta czy rośliny, których dotyczą zawarte w książce treści.

Dążymy do niwelowania skutków niepełnosprawności i wyrównania życiowych szans, a wydanie takiej publikacji to wspaniała inicjatywa, która łączy i integruje, jest uniwersalna i ciekawa. Jednocześnie projekt ma na celu uwrażliwienie społeczeństwa na potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku. Często pełnosprawne dzieci nie mają do czynienia z drukiem brajlowskim czy wypukłą grafiką, nie rozumieją jak uczą się i czytają niewidomi rówieśnicy, pragniemy więc dać im szansę na poznanie publikacji brajlowskich oraz wspólne korzystanie z książki transparentnej i dotykowej wraz z koleżankami i kolegami z dysfunkcją wzroku.

Nasza Fundacja od 30 lat buduje świat otwarty dla niewidomych, dzięki realizacji tego zadania wierzymy, że jest to możliwe również wśród najmłodszych obywateli. Tak ważna jest tolerancja, integracja, akceptacja, bycie razem, wspólne uczenie się, poznawanie świata, zabawa. Pragniemy zaszczerpić te idee w naszym społeczeństwie. Podobnie jak przedstawiony w publikacji świat roślin i zwierząt jest rozmaity i ciekawy, tak i my, choć różnimy się między sobą, wiele nas łączy. Pragniemy, aby ta inicjatywa ukazała nie tylko różnorodność otaczającej przyrody, ale także uwrażliwiła dzieci pełnosprawne na „inność” rówieśników z niepełnosprawnością.



Książka została wydana dzięki darowiźnie przekazanej przez firmę AQUANET S.A.

Zapraszamy do lektury!

Bogata działalność pozaantenowa Polskiego Radia Chopin

Jarosław Wadych, Agnieszka Grądzka-Wadych

Przedstawiamy drugą część rozmowy z dyrektorem Polskiego Radia Chopin – prof. Marcinem Gmysem, muzykologiem.

Przypomnijmy, że jest to radio internetowe i obecne na platformie cyfrowej DAB+, która staje się coraz bardziej popularna (jest montowana w produkowanych współcześnie samochodach).

JW, AGW: Polskie Radio Chopin prowadzi szeroką działalność pozaantenową. Proszę o niej opowiedzieć...

MG: Wiąże się ona bardzo ściśle z anteną, ale oznacza wychodzenie ze studia, w którym na co dzień jesteśmy zamknięci. Jednym z najważniejszych elementów tej działalności poza budynkiem radia jest nasz coroczny festiwal w Antoninie. Do tej pory odbyły się jego 3 edycje. Potem przeszkodziła nam pandemia COVID, ale dezorganizowała ona życie we wszystkich instytucjach, nie tylko w radiu.

Festiwal w Antoninie

Na 6 dni razem z ekipą realizatorów dźwięku jedziemy do pałacu myśliwskiego książąt Radziwiłłów w Antoninie, który jest jedyną związaną z Chopinem przestrzenią architektoniczną w Polsce, zachowaną w postaci praktycznie nienaruszonej od czasów życia kompozytora.

Pałac został wybudowany w 1824 roku, a już kilka lat później Chopin spędził tam 9 dni swoich późnych wakacji i skomponował poloneza na fortepian oraz wiolonczelę. Pałac w Antoninie wygląda dokładnie tak, jak w czasach Chopina, czego już nie można powiedzieć o Żelazowej Woli, gdzie bryła małego właściwie dworku została przebudowana – ma dobudowane piętro, jest całkowicie zaadaptowana na potrzeby



muzeum i w gruncie rzeczy mało przypomina tę przestrzeń, w której kompozytor się urodził. Zresztą Chopin specjalnie z nią związany nie był. Został wywieziony z Żelazowej Woli gdy miał kilka miesięcy i potem tylko parokrotnie tam był.

Antonin jest o wiele bardziej autentyczny od Żelazowej Woli i dlatego jako miejsce festiwalu, które możemy zaanektować dla siebie na całych 6 dni, co zresztą nie byłoby możliwe w przestrzeni muzealnej, wybraliśmy właśnie jego wnętrza. Oczywiście akcentujemy tam wielkopolskie ślady Chopina, ale festiwale budujemy wokół konkretnych tematów.

Konkurs Chopinowski dla dzieci i młodzieży w Szafarni

Staramy się wspierać co roku – i tu też pandemia pokrzyżowała nam dwukrotnie szyki – Konkurs Chopinowski dla dzieci i młodzieży w Szafarni. Tam młody Frycek spędzał wakacje

u swojego przyjaciela. Miejscowość położona jest koło Golubia-Dobrzynia, w województwie kujawsko-pomorskim.

Mamy nadzieję, że w tym roku uda się reaktywować naszą obecność podczas tego konkursu. Przysłuchujemy się tam i komentujemy przebieg konkursowych zmagających, co prawda nie na żywo, ale na naszych mediach społecznościowych – bo to też jest bardzo ważny element naszej działalności. Potem transmitujemy z Szafarni koncert laureatów.

Cykle koncertów

Ponadto staramy się organizować własne cykle koncertów co pewien czas. Na początku istnienia naszej anteny co 2-3 miesiące organizowaliśmy je na żywo, z publicznością, w ramach cyklu „À la Polonaise”. Prezentowaliśmy muzykę Chopina wraz z kontekstami. Kiedy nastąpiła pandemia i publiczność nie mogła wchodzić do studiów, zmieniliśmy nazwę cyklu na „Podaj PIN do Chopina, czyli Chopin on-line”. To są koncerty, które nagrywaliśmy w Studiu im. Witolda Lutosławskiego. Materiał video emitowaliśmy na naszej stronie oraz Facebooku, a równolegle wersję audio na antenie.

Mamy nadzieję, że powrócimy do cyklu „À la Polonaise”, kontynuując jednocześnie nasz PIN Chopinowski. Nazwa cyklu „Podaj PIN do Chopina” wiąże się z zagadką, którą przed koncertem zadajemy naszym słuchaczom. Zagadka jest związana z wykonywanym repertuarem – jej rozwiązanie to ów tytułowy PIN. Można wygrać atrakcyjne nagrody – przede wszystkim płytowe.

JW, AGW: À propos płyt – Polskie Radio Chopin wydaje własne grające krążki – jestem szczęśliwym słuchaczem i posiadaczem kilku z nich...

MG: Ważnym przejawem działalności pozaantennej jest uruchomienie przez nas w 2018 roku, już po kilku miesiącach istnienia Polskiego Radia Chopin, autorskiej serii płytowej, która nosi tytuł „From the Polish Radio Archives”, czyli z Archiwów Polskiego Radia. Na wydawanych płytach – a wydajemy 2 w roku – staramy się

prezentować przeważnie legendarne recitale, bądź słynne nagrania studyjne, które są dostępne w Polskim Radiu. Rozpoczęliśmy od legendarnego recitalu Witolda Małcużyńskiego z lutego 1959 roku na Wawelu, który towarzyszył otwarciu wystawy stałej, prezentującej odzyskane skarby wawelskie, przewiezione z Kanady. Zresztą były one przewożone jeszcze potem przez kilka lat, m.in. wtedy został odzyskany i wyeksponowany szczerbiec oraz kilimy wawelskie. Małcużyński zaangażował się silnie w proces odzyskiwania tych wawelskich skarbów i dał fantastyczny recital, nigdzie niedostępny wcześniej na płytach, który musieliśmy mocno rekonstruować, ponieważ do końca nie był znany jego program. I tu ciekawostka – dopiero na podstawie Polskiej Kroniki Filmowej, gdzie był wyświetlony program tego występu Małcużyńskiego, udało się ustalić w jakiej kolejności pianista grał konkretne utwory.

Jako drugi w kolejności zaprezentowaliśmy dwupłytowy album Mieczysława Horszowskiego, legendarnego pianisty i akompaniatora, grywającego w latach trzydziestych XX wieku z największymi muzykami na świecie. Na naszych płytach znalazły się występy artysty z lat osiemdziesiątych XX wieku, kiedy Horszowski był już nestorem pianistyki światowej. Grał po przyjeździe ze Stanów Zjednoczonych. Zmarł w wieku 102 lat, grywając praktycznie do samego końca życia.

W naszej serii znalazła się także retrospektywa Barbary Hesse-Bukowskiej, laureatki II nagrody pierwszego powojennego Konkursu Chopinowskiego w 1949 roku.

Wydaliśmy również, z czego jesteśmy dumni, bo otrzymaliśmy za to nominację do „Fryderyka” – nagrody Polskiej Akademii Fonograficznej, retrospektywę nagrań Eugeniusza Morawskiego. To jest największy, aż trzy płytowy album nagrań kompozytorskich, na którym nie ma ani pianistyki, ani Chopina. Eugeniusz Morawski, notabene juror przedwojennych Konkursów Chopinowskich, w naszym przekonaniu jest największym polskim kompozytorem pierwszej połowy XX

wieku obok Karola Szymanowskiego – a był praktycznie przez długie dziesięciolecia wymazany z historii Polski! Stąd też tytuł „Eugeniusz Morawski – Kompozytor wyklęty” (a rzeczywiście został wyklęty przez środowiska związane z Karolem Szymanowskim).

Kolejny nasz album to prezentacja występów polskich Leopolda Stokowskiego, który był ikoną dyrygentury światowej – pojawił się nawet w kreskówkach Disneya. Kiedy wypowiadano po angielsku: „conductor” – słyszący od razu dopowiadali: Stokowski. Postać niezwykle barwna, wieloletni partner Greta Garbo, ale też rzeczywiście jeden z największych dyrygentów XX wieku. W latach 1959-1960 przyjechał do Polski na swoje tournée.

Wydaliśmy płytę prezentującą jego nagrania muzyki polskiej – Moniuszki, Szymanowskiego i Lutosławskiego. To nagrania do tej pory nieobecne. Stokowski jest do dziś doskonale znanym dyrygentem na świecie – jego płyt na zachodzie jest mnóstwo, natomiast naszym albumem wypełniliśmy specyficzną lukę rynkową.

Nasza najnowsza płyta, która się ukazała w marcu tego roku, to retrospektywa dwupłytkowa Andrzeja Ratusińskiego – wielkiego pianisty, który został zaproszony na stulecie orkiestry berlińskich filharmoników przez Herberta von Karajana, będąc właściwie pianistą poza Polską

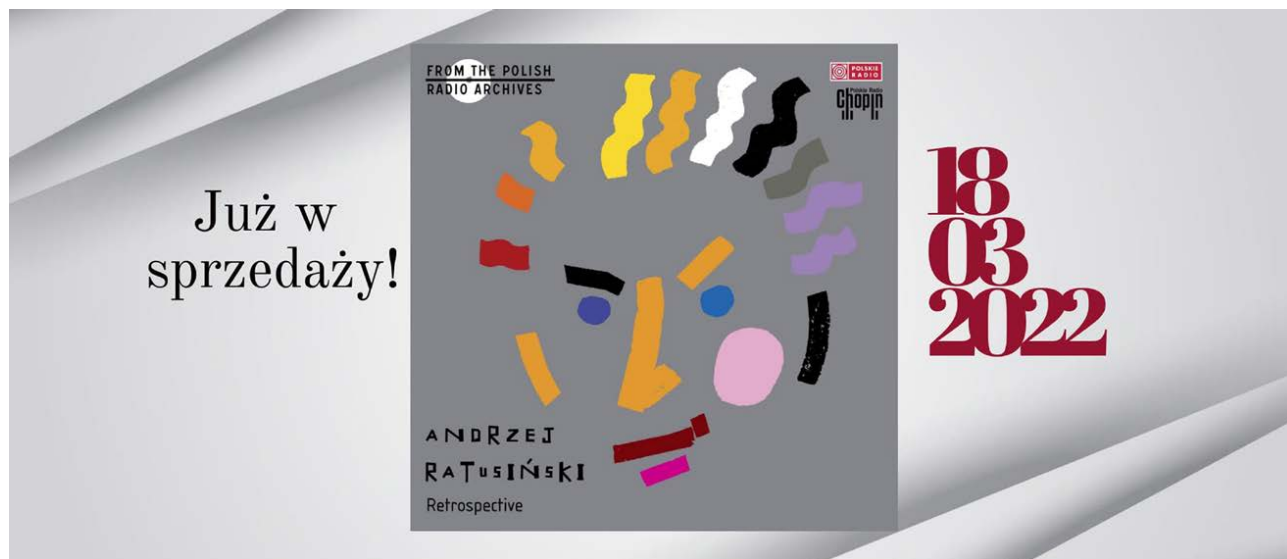
prawie nieznanym. Do Karajana jednak doszła legenda Ratusińskiego i od tego momentu zaczęła się jego światowa kariera. Oczywiście przez PRL został wymazany natychmiast. Co ciekawe, w latach 90. Polska się o Ratusińskiego nie upomniała. Dziś jest on eleganckim panem po 70-ce, który już nie koncertuje. Spośród 120 nagrań, jakich przed wyjazdem z kraju dokonał dla Polskiego Radia, osobiście wybrał najcenniejsze jego zdaniem rejestracje z orkiestrą i nagrania solowe.

JW, AGW: Gdzie można kupić płyty wydawane przez Polskie Radio Chopin? Czy melomani chętnie po nie sięgają?

MG: Płyty są dostępne we wszystkich EMPiK-ach. Można je kupić także poprzez stronę internetową Agencji Muzycznej Polskiego Radia, oferującej rozmaite płyty wydawane przez Polskie Radio. Obserwujemy zainteresowanie naszą serią „From the Polish Radio Archives”. Największy do tej pory popyt jest na album z recitalem Włodzimierza Małcużyńskiego – cały nakład zszedł, konieczny był dodruk. Z kolei najmniej mówi dzisiejszym słuchaczom nazwisko Eugeniusza Morawskiego. Jednak mamy nadzieję, że i to się zmieni, ponieważ album zdobył nominację do tegorocznych „Fryderyków”.

JW, AGW: Alternatywa Konkursowa Polskiego Radia Chopin – cóż to takiego?

MG: Kiedy Konkurs Chopinowski został odwołany w 2020 roku z powodu pandemii, wpadliśmy





na pomysł zrobienia własnego wydarzenia adresowanego do dzieci i młodzieży, które nazwaliśmy Alternatywą Konkursową Polskiego Radia Chopin. Wymyśliliśmy 10 kategorii repertuarowych związanych z Chopinem: ballada, etiuda, polonez, mazurek, preludium, itd. Dzieci między piątym a szesnastym rokiem życia mogą do nas w określonym przedziale czasowym nadsyłać swoje nagrania video, które są następnie oceniane przez jury pod przewodnictwem profesora Andrzeja Ratusińskiego. Uczestniczy w nim również Marek Bracha, drugi z pianistów obecnych na naszej antenie i dwoje wybitnych radiowców – Małgorzata Pęcińska, legendarna dziennikarka radiowej Trójki i Dwójki, a teraz również Polskiego Radia Chopin oraz redaktor Jakub Puchalski. Pierwsza edycja tego konkursu przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, bo zgłosiło się do nas więcej uczestników niż na wielki Konkurs Chopinowski. Nadesłano 140 nagrań, wyłoniliśmy 10 laureatów i zwyciężczynię Grand Prix, można powiedzieć już wybitną piętnastoletnią pianistkę, która pewnie za 3 lata w Konkursie Chopinowskim będzie rozdawać karty – Sonię Szwabe. Alternatywa Konkursowa Polskiego Radia Chopin wpisuje się na stałe w pejzaż naszej działalności i jest jego ważnym elementem.

JW, AGW: Dzięki naszej rozmowie zaczynam uświadamiać sobie jak bogata i cenna jest działalność Polskiego Radia Chopin. Domyślałem się jednocześnie, że nie poruszyliśmy wszystkich ważnych tematów...

MG: Dla nas, jako anteny internetowej, istotnym elementem są także nasze media społecznościowe, czyli profil na Facebooku, strona internetowa i kanał You Tube, na których można poczytać artykuły i zapoznać się z aktualnościami z interesującej nas dziedziny. Są tam artykuły na różne tematy – zarówno recenzje płytowe, jak i szersze teksty problemowe, np. prof. Beata Bolesławska, wybitna znawczyni polskiej muzyki XX wieku, pisze o stosunku XX-wiecznych polskich kompozytorów do twórczości Chopina. Na naszej stronie można znaleźć też teksty Adama Wiedemanna, wybitnego poety, ale także znakomitego krytyka muzycznego, jak również wielu innych autorów.

Katedra Fortepianu Polskiego Radia Chopin

Flagowym elementem naszych działań pozaantenowych jest Katedra Fortepianu Polskiego Radia Chopin, czyli filmy edukacyjne, które nagrywamy z udziałem aktora Jana Frycza i wybitnych pianistów. Pierwsze 4 odcinki wyprodukowaliśmy z prof. Markiem Drewnowskim, a kolejnych 6 z prof. Markiem Szlezerem. Pierwsza część była nagrywana w Muzeum Chopina – w Pałacu Ostrojskich, a druga w Pałacu Myśliwskim Książąt Radziwiłłów w Antoninie. Te filmy można oglądać na naszym kanale You Tube. Chcielibyśmy, aby powstały kolejne odcinki.

Serwis kulturalny Polskiego Radia Chopin

Co tydzień w środę o godzinie 15.00 na naszym Facebooku pojawia się serwis kulturalny Polskiego Radia Chopin, gdzie w postaci 3-4 minutowego komunikatu mówimy o tym, co znajdzie się na naszej antenie i co się ważnego w życiu chopinowskim rozgrywa.

JW, AGW: Kończąc rozmowę życzymy Polskiemu Radiu Chopin dalszego wspaniałego rozwoju!

MG: Bardzo dziękujemy!

Kim są rekonstruktorzy historyczni?

Kamil Szynal

Na wielu wydarzeniach możemy spotkać rekonstruktorów historycznych ubranych w mundury sprzed wielu lat. Latem występują w ciepłych sukiennych mundurach, bo tak nakazuje regulamin mundurowy, a zimą marzną pod płaszczem lub kurtką, niczym żołnierze amerykańscy w czasie walk na froncie zachodnim w Ardenach. O co chodzi i dlaczego ludzie „bawią” się w to hobby?

Bezdyskusyjnie to właśnie rekonstruktorzy historyczni zawsze robią największą furorę w czasie wszystkich wydarzeń, na których występują. Niemalże zawsze tłumy czekają w kolejce, aby zrobić sobie zdjęcie z rekonstruktorami, niczym z Misiem na Krupówkach (tylko, że ci pierwsi nie chcą za zdjęcie ani grosza w przeciwieństwie do Misia). Co takiego pociągającego jest w ubraniu się w mundur sprzed 50, 70 czy 80 lat? Na czym polega stworzenie sylwetki? Kogo możemy nazwać „muminem”, a kto jest „koszerny”? Zapraszam do lektury!

Sylwetka (czyli wszystko co składa się na umundurowanie żołnierza z danej jednostki lub cywila z tego okresu i tego regionu) jest bardzo trudna do złożenia i BARDZO droga. Droga do jej złożenia (niczym budowli z klocków LEGO) składa się z kilku elementów:

- **CEL** – Złożenie sylwetki – w moim przypadku strzelec 3. Pułku Strzelców Podhalańskich z Bielska.
- **RESEARCH** – Kupienie odpowiednich książek, zdobycie fotografii, dokumentów oraz dogłębne ich przeanalizowanie – w moim przypadku do poszukiwań posłużyły mi



książki: „Wojska Górskie IIRP” Wojciecha Mośa i „Mundur Polski 1918-1939” Henryka Wielickiego oraz wątek o tym pułku na Forum Odkrywca.

- **ZAKUPY** – Nie każdy krawiec wart jest swojej ceny, nie zawsze można użyć odpowiednich współczesnych akcesoriów (np. pasa głównego), jednak czasami z racji niewielkich zmian, jakie wprowadzono na przestrzeni lat, można odpowiednio przystosować np. obuwie. Weźmy na warsztat np. Opinacze Kompani Reprezentacyjnej Wojska Polskiego stosowane przez Pułk Reprezentacyjny Wojska Polskiego, który występuje w czasie wszystkich najważniejszych uroczystości w Polsce, jak i za granicą: odpruwając cholewę (górny element tego buta, zapinany na haczyk – zwany także „opinaczem”) mamy trzewik piechoty z 1931 roku – jest to częsta praktyka wśród rekonstruktorów. Zamiast więc wydawać około 1200 zł na obuwie, mamy buty dobrej jakości i odpowiednie odtwarzanym realiom za około 350 zł.
- **OPRACOWANIE** – Co z tego, że ma się mundur za 3-4 tysiące złotych, jak nic nie umie się opowiedzieć o tej jednostce, historii munduru

czy jakieś ciekawostki? Dlatego ważne jest dokładne poznanie historii jednostki, którą się odtwarza, historii zmian umundurowania oraz najważniejszych informacji o broni i wyposażeniu żołnierzy. Będzie to szczególnie potrzebne w czasie różnego rodzaju dioram i wystaw, gdzie po prostu ludzie będą zadawać tysiąc pytań na minutę.

- **WYSZKOLENIE** – Ubierzesz mundur i co? Cytując klasyka: „Dupa jesteś, nie żołnierz...”. Kto służy w wojsku lub odbył obowiązkową służbę wojskową, bardzo dobrze o tym wie. Trzeba nauczyć się poruszania w terenie, na uroczystościach, chwyt karabinkiem, oddawanie honorów itp. itd. Co ciekawe, są różnice między współczesnym regulaminem Sił Zbrojnych RP a Regulaminem Piechoty z 1934 (ostatnim wprowadzonym w przedwojennym WP). M.in. różnią się chwyt karabinkiem: „prezentuj broń” wykonuje się, tak samo jak dziś z postawy „na ramię broń”, ale współcześnie karabin jest pomiędzy oba oczy. Natomiast przed wojną żołnierz karabin na „prezentuj broń” miał nieco po lewej stronie w taki sposób, by nie zasłaniać lewego oka. Co ciekawe, istniały wówczas takie chwyt jak „odtrąbiono”, czy „za szyjkę broń” – które dziś po prostu nie istnieją.

Przedwojenny regulamin jest dostępny na stronie internetowej SRH Cytadela w wersji PDF, a współczesny na pierwszej lepszej stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej.

Kim jest mumin? To osoba, która nie spełnia chociażby jednego z powyższych wymagań. Oczywiście jest różny tego poziom: np. nie można porównywać osoby, która wykonuje chwyt „prezentuj broń” na współczesny sposób z osobą, która ma współczesną czapkę rogatywkę – są to dwa całkowicie różne błędy.

Natomiast koszerność to praktycznie to samo co znaczy po hebrajsku, czyli: „Jest odpowiednie do spożycia”. W przypadku rekonstruktorów: „Jest odpowiednie do pokazania światu i pochwalenia się”.

“ Co takiego pociągającego jest w ubraniu się w mundur sprzed 50, 70 czy 80 lat? Na czym polega stworzenie sylwetki? Kogo możemy nazwać „muminem”, a kto jest „koszerny”? Zapraszam do lektury!

Ot, tylko tyle i aż tyle – to cała filozofia. Rekonstruktor musi kierować ciekawość oraz dążenie do perfekcji. Najwyższy poziom ukazuje m.in. Stowarzyszenie Rekonstrukcji Historycznej Cytadela odtwarzająca Baon (batalion) Stołeczny czy Stowarzyszenie Rekonstrukcji Historycznej AA7 ukazujące różne jednostki niemieckie z okresu II wojny światowej.

Jest to bardzo ciekawa pasja, która zachęca do zainteresowania się historią. Zresztą nie bez powodu mówi się, że rekonstruktorzy są „żywą lekcją historii” i bardzo często są zapraszani do szkół na prelekcje i prezentację mundurów oraz do ośrodków kultury, a inscenizacje cieszą się ogromną popularnością, szczególnie wśród najmłodszych.

Dodatkowo to hobby, jak każde inne, pokazuje, że można w życiu robić coś fajnego, a nie tylko beznadziejnie siedzieć w domu przed telewizorem i „gnić”. Każda pasja zmusza człowieka do rozwoju i zachęca do stawiania sobie pewnych celów i wyzwań, które chce się zrealizować. I to niezależnie czy o hobby mówimy jako o rekonstrukcji historycznej, sportach ekstremalnych, czy o czytaniu książek – w życiu trzeba robić to, co się kocha i stawiać sobie wyzwania, dopiero wtedy życie jest naprawdę ciekawe i daje nam pewność, że go „nie prześpiemy”.

Bydgoszcz stolicą polskiego goalballa

Agnieszka Grądzka-Wadych,
Jarosław Wadych

W Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy odbyły się 6. Integracyjne Mistrzostwa Polski Akademickiego Związku Sportowego w goalballu.

Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS to cykl zawodów sportowych w różnych dyscyplinach dla osób z niepełnosprawnościami, organizowanych od 2016 roku. Wpływa na upowszechnianie amatorskiego uprawiania sportu wśród studentów z różnymi dysfunkcjami, przyczyniając się do usprawniania procesu rehabilitacji ruchowej i aktywizacji społecznej zawodników. Dyscypliny IMP AZS to między innymi: badminton, bowling (kręgle), goalball, pływanie, strzelectwo, szachy, tenis stołowy. Zawody w poszczególnych dyscyplinach odbywają się w różnych ośrodkach akademickich na terenie kraju. Mistrzowskie zmagania w goalballu rozgrywane są co roku na terenie kampusu bydgoskiej WSG.

Czym jest goalball?

– Goalball to dyscyplina sportu dla osób niewidomych i słabowidzących – tłumaczy Miłosz Szypura, sędzia zawodowy. – Jest grą drużynową. Mecz rozgrywa się na boisku o wymiarach takich samych jak do gry w siatkówkę: 18 metrów długie i 9 metrów szerokie. Cały krótszy bok tego prostokąta zajmuje bramka – ma 9 metrów szerokości oraz 1,30 metra wysokości. Zawodnicy grają specjalną dźwiękową piłką, mającą w środku dzwoneczki, które wydają odgłos podczas toczenia się. Jest dość ciężka – waży



1,25 kilograma. Ma specjalne otwory, przez które dźwięk się wydobywa, pozwalając zawodnikom zlokalizować piłkę na boisku.

Zespół składa się z 3 osób. Gra polega na zdobywaniu bramek, czyli wrzuceniu piłki do bramki przeciwnika. Do gry w goalball używamy specjalnych gogli, które nie przepuszczają żadnych promieni światła – zasłaniają oczy całkowicie.

Historia dyscypliny

Gra w goalball została stworzona w 1946 roku przez Niemca Seppa Reindle i Austriaka Hansa Lorenzena. Początkowo miała służyć jako forma rehabilitacji inwalidów wojennych. Obecnie jest dyscypliną paraolimpijską, uprawianą w wielu krajach świata. Najlepsi zawodnicy potrafią rzucać piłką wprawiając ją w ruch z prędkością do 80 km/h. Drużyna broniąca, polegając tylko na słuchu, ma wtedy ułamek sekundy na zlokalizowanie i obronienie rzutu.

Jak było w Bydgoszczy?

Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w goalballu odbyły się w grodzie nad Brdą już po raz szósty. Tradycyjnie zorganizowano je na terenie Wyższej Szkoły Gospodarki. W mistrzowskich zmaganiach uczestniczyło 6 drużyn, reprezentujących wyższe uczelnie z różnych stron Polski – z Poznania, Lublina, Krakowa, Zielonej Góry oraz Bydgoszczy (drużyna Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego i drużyna gospodarzy).

– Trzy dni, od piątku do niedzieli, były przepełnione goalballem. Zaczęło się od teoretycznego oraz praktycznego – mówi Mikołaj Piekut, pełnomocnik Rektora i Kanclerza WSG ds. osób z niepełnosprawnościami, koordynator ds. sportu osób z niepełnosprawnościami KU AZS WSG, opiekun Zrzeszenia Niepełnosprawnych Studentów. – Tempo zawodów było dostosowane do niepełnosprawności uczestników.

Wola walki i dobra atmosfera

– Zawody przebiegają bardzo fajnie, panuje miła atmosfera, wszystko mi się podoba! – mówił podczas turnieju Mykola Ostapchuk z zespołu Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej

w Lublinie. – Wygraliśmy pierwszą rundę! Następnym krokiem był mecz z trudniejszą drużyną – WSG Bydgoszcz, który przegraliśmy.

– Zacząłem na poważnie trenować goalball dopiero od września 2021 roku – wyznał Tomasz Barczik, reprezentant KU AZS WSG. – Jako człowiek niedowidzący, dzięki tej dyscyplinie nabrałem jeszcze więcej pokory i dystansu do otaczającego mnie świata. Gra wzmacnia moją wolę walki. Zanim straciłem wzrok, byłem osobą wysportowaną – uprawiałem koszykówkę, więc przygoda z goalballem jest kontynuacją moich pasji sportowych i stawianiem sobie nowych celów.

– Ta impreza jest super! Panuje fantastyczna atmosfera i można spróbować całkiem nowej dyscypliny! – dzieliły się wrażeniami Aleksandra i Anna Kiaż z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. – Dla nas to bardzo duże wyzwanie!

Korzyści dla zdrowia i integracja

– Gra w goalball na pewno poprawia orientację – z tego względu, że na boisku trzeba się orientować bardzo szybko i wszystko się dzieje dynamicznie – powiedział Mateusz Holc, reprezentujący KU AZS UKW. – Najcięższy okazał się półfinał. Nie spodziewałem się, że będzie aż tak długo trwał.

– Ta dyscyplina rozwija oczywiście postawę sportową. Dzięki niej człowiek też się rehabilituje i poznaje nowe osoby – dodał Jakub Żubkowski z KU AZS UKW.

Niezastąpieni wolontariusze

Jak każde zawody, Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w goalballu potrzebowały wolontariuszy. Podczas mistrzostw wolontariat zapewniło Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych WSG oraz Zrzeszenie Studentów z Zagranicy WSG.

Otwarcie na niepełnosprawność

– Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy od 15 lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami, w tym z dysfunkcją wzroku, realizując innowacyjny program „Niepełnosprawni

– Pełnosprawni na Studiach” – wyjaśnia Mikołaj Piekut. – Wdrażamy też projekt z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju „Uczelnia dostępna”, który zakłada niwelowanie barier na uczelni w różnych aspektach.

Studenci z dysfunkcjami mogą otrzymać pomoc asystenta oraz korzystać ze wsparcia psychologa i konsultantów: ruchu, wzroku, słuchu – odpowiednio do rodzaju niepełnosprawności. Osoby wspierające są dobrze przygotowane do swojej pracy – mają wiedzę i doświadczenie.

Dla studentów z niepełnosprawnością wzroku mamy w bibliotece specjalistyczne lupy i powiększalniki. Książki dla osób niewidomych poddajemy specjalnemu procesowi digitalizacji – z czarnodruku są przerabiane na postać cyfrową. Osoby z niepełnosprawnościami mogą udzielać się w sekcjach sportowych i w Zrzeszeniu Studentów.

Mimo, że jesteśmy uczelnią niepubliczną, to studia dla osób z umiarkowanym czy znacznym stopniem niepełnosprawności są praktycznie za darmo. Oferujemy wysokie stypendia – socjalne i specjalne.

Aktualnie w WSG w Bydgoszczy studiuje około 100 osób z różnymi niepełnosprawnościami na rozmaitych kierunkach. Jeśli chodzi o uczelnie niepubliczne w województwie kujawsko-pomorskim, jest to najwyższy współczynnik w stosunku do ogólnej liczby studentów na danej uczelni.

Nie tylko goalball

– Ponieważ ważną rolę w aktywizacji społecznej osób z niepełnosprawnościami pełni integracja pomiędzy klubami, podczas obecnej edycji IMP AZS w goalballu przybliżyliśmy również tak zwane gry stołowe, które są doskonałym narzędziem integracji – kontynuuje Mikołaj Piekut. – Dzięki współpracy z uniwersytetami z całego świata, jako innowację na tym polu zastosowaliśmy gry stołowe wcześniej raczej nieznanne w Polsce, co spotkało się z dużym zainteresowaniem uczestników. Co ważne, mimo że zawodnicy

Gra w goalball została stworzona w 1946 roku przez Niemca Seppa Reindle i Austriaka Hansa Lorenzena.

przebywali głównie na terenie kampusu WSG, zadbałoby by mogli też zapoznać się z walorami Bydgoszczy.

Formalności

Uczestnictwo w IMP AZS w goalballu było bezpłatne dla zawodników. Zadanie zostało sfinansowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Uczestnikami były głównie osoby z niepełnosprawnościami związanymi ze wzrokiem, ale ze względu na charakter całego cyklu imprez pod nazwą Integracyjne Mistrzostwa Polski Akademickiego Związku Sportowego – każdy, kto posiadał ważne orzeczenie mógł być uczestnikiem zawodów.

Zaproszenie

– Jako organizator wydarzenia bardzo cieszę się z tak pozytywnej atmosfery, która wytwarza się na turnieju studentów z różnych uczelni w Polsce – mówi Mikołaj Piekut. – Już teraz gorąco zachęcam nowe osoby do uczestnictwa w kolejnych edycjach imprezy!

– Bardzo się cieszę, że po raz kolejny mogliśmy rozegrać ten turniej w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy – powiedział Filip Wiśniewski, Prezes Klubu Uczelnianego AZS WSG Bydgoszcz. – Drużyny dopisały, poziom tym bardziej. Ten cykl imprez jest bardzo ważny dla nas i mam nadzieję, że w przyszłym roku spotkamy się również w hali sportowej WSG.

W artykule wykorzystano, oprócz informacji od Mikołaja Piekuta, stronę internetową wszystkich wydarzeń IMP AZS.

Zdjęcia pochodzą od organizatorów.

Bocian

Ptak z czerwonym dziobem
jest to bocian biały.
Nie pogardzi żabą,
w uczuciach jest stały.

Gniazdo wije wielkie,
w nim piskląt gromada.
Dzioby otwierają
i żaba w nie wpada.





Projekt realizowany do 30 czerwca 2023 r.

niepełnosprawni na otwartym rynku

DZIAŁANIA PRZEWIDZIANE W PROJEKCIE:

- WSPÓŁPRACA Z DORADCĄ ZAWODOWYM
- WSPARCIE TYFLOSPECJALISTÓW
- SZKOLENIA TYFLOINFORMATYCZNE
- SZKOLENIA ZAWODOWE
- KURSY JĘZYKOWE
- STAŻE ZAWODOWE
- INNE ZGODNE ZE ZDIAGNOZOWANYMI POTRZEBAMI I POTENCJAŁEM UCZESTNIKÓW PROJEKTU

ZAPRASZAMY OSOBY, KTÓRE:

- MAJĄ UKOŃCZONE 18 LAT
- MIESZKAJĄ NA TERYTORIUM POLSKI
- POSIADAJĄ AKTUALNE ORZECZENIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI ZE WZGLĘDU NA WZROK
- SĄ OSOBAMI PRACUJĄCYMI LUB
- SĄ OSOBAMI NIEPRACUJĄCYMI Z ZAŚWIADCZENIEM Z ZUS O BRAKU ODPROWADZANIA SKŁADEK NA UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE LUB ZDROWOTNE

tel. 881 929 019 lub 22 635 10 60

E-mail: projekt.niepelnosprawni@szansadlaniewidomych.org