

Helpowe refleksje
30-lecie Fundacji Szansa dla Niewidomych
na 65. urodziny jej założyciela

REHA FOR THE
BLIND Wrocław
2022

Robert Zarzecki: Chciałbym,
aby blind tenis stał się
dyscypliną paraolimpijską

help

jesteśmy razem

nr 81 czerwiec 2022 ISSN 2083-2788

*„Otóż prawda zawsze
wychodzi na wierzch.”
Marek Kalbarczyk*



PRAWDZIWI ŚWIAT DŹWIĘKU I DOTYKU

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

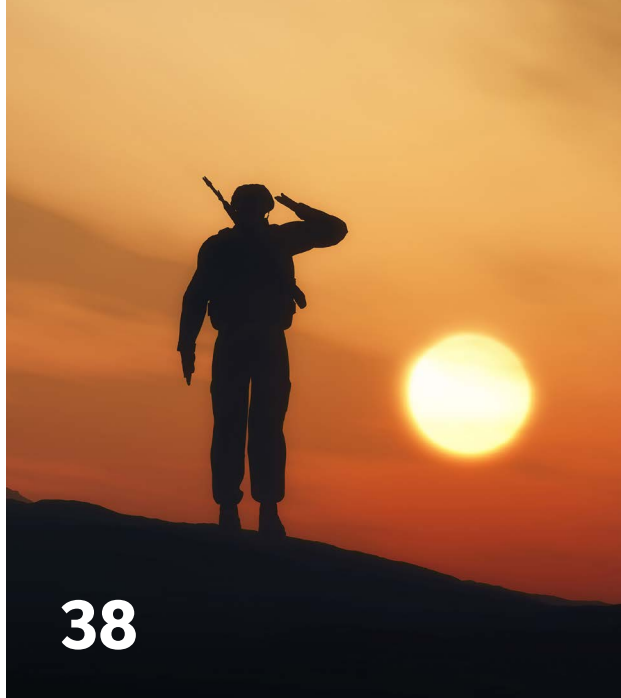
help@szansadlaniewidomych.org

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 społeczność Szansy.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 11

Podlaski oddział Fundacji – dzieje się! _____ 14

REHA w Zielonej Górze _____ 17

Regionalna edycja konferencji REHA FOR
THE BLIND IN POLAND w Bydgoszczy _____ 19

Kartka z kalendarza krakowskiego tyflopunktu _____ 23

REHA FOR THE BLIND Wrocław 2022 _____ 28

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

10-lecie istnienia bydgoskiego punktu
Fundacji Szansa dla Niewidomych _____ 30

■ TYFLOSFERA

Czy aplikacje sklepów dostępne są
dla niewidomych? _____ 33

Jak piszą niewidomi? _____ 36

■ NA MOJE OKO

Si vis pacem... _____ 38

■ JESTEM...

Każdy wyjazd to również rehabilitacja... _____ 40

■ PRAWO DLA NAS

Pułapki rentowe – dlaczego warto podjąć
pracę i wyjść ze strefy komfortu? _____ 42

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Szansa Cubing Open Warsaw 2022 _____ 44

Robert Zarzecki: Chciałbym, aby blind tenis
stał się dyscypliną paraolimpijską _____ 46

Wiersze – Dariusz Wojciechowski _____ 51

Czerwiec _____ 52

Helpowe refleksje

30-lecie Fundacji Szansa dla Niewidomych na 65. urodziny jej założyciela
Marek Kalbarczyk



Jak zapewne Państwo pamiętają, Fundacja powstała 10 stycznia 1992 r. Nazywała się wtedy inaczej, ale dla relacji o naszej działalności tamta nazwa nie ma znaczenia. Jej zmiana wynikała z faktu, że okazało się nieprawdziwe nasze przekonanie, że możemy pomagać wszystkim niepełnosprawnym. Mimo wiary w tak duże możliwości, zrozumieliśmy, że jako niewidomi i przyjaciele niewidomych jesteśmy ekspertami jedynie w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku. Niwelowanie skutków

tej właśnie niepełnosprawności stało się naszą specjalnością, a także głównym hobby współpracowników i wolontariuszy Szansy. Dobrze uczyniliśmy zmieniając nazwę, ponieważ, jak pokazują liczne doświadczenia, najlepiej żyć i działać prostolinijnie. Skoro znamy się solidnie na jednej dziedzinie, nie sięgajmy do innych.

10 stycznia br. zorganizowaliśmy główne uroczystości jubileuszowe, które odbyły się w Zamku Królewskim w Warszawie. Pisaliśmy o tym

wydarzeniu w numerze Helpa z początku roku. Jednak obchody rocznicowe nie ograniczały się do tamtej uroczystości, celebруемy bowiem święto Fundacji już od niemal roku. Zainicjowaliśmy je podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w roku 2021. O naszej organizacji, jej pracy i sukcesach opowiadaliśmy zarówno podczas regionalnych spotkań, jak i centralnej Konferencji w Warszawie, już we wrześniu. Uznaliśmy za stosowne celebrować 30-lecie aż do tegorocznej REHA. Nadal opowiadamy o naszych dziełach podczas kolejnych spotkań we wszystkich województwach. Finał obchodów i tych opowieści o budowaniu jak najlepszego świata dla ludzi niewidomych i słabowidzących, świata otwartego dla nas, a więc świata dźwięku i dotyku, nastąpi podczas tegorocznej edycji centralnego spotkania.

Od kilku lat spotkanie REHA oceniamy (a wcale nie przesadnie) jako „największe na świecie”. Po drodze jednak wydarzyło się coś równie ważnego, chociaż o zgoła innym charakterze. Oto jako współzałożyciel naszej organizacji, ba, nawet chyba jako główny jej twórca, postanowiłem zorganizować spotkanie integracyjne najbliższych mi ludzi – przyjaciół, współpracowników, a także członków rodziny. Za dobrą okazję uznałem moje 65. urodziny i kolejne imieniny – czerwiec!

Faktycznie – dzień, w którym przekroczyłem granicę 65 lat życia, to wyjątkowa chwila. Może byśmy jej nie zauważali, gdyby nie to, że dla wielu osób to graniczny punkt pomiędzy aktywnością i wypoczynkiem, pracą i emeryturą, kreowaniem własnego otoczenia i zgodą na to, co już dookoła jest. Dlaczego te moje 65. urodziny tak łatwo stały się czymś, co wywołało we mnie zdecydowany alarm? Zapewne dlatego, że po pierwszej stronie granicznej daty byłem człowiekiem bardzo aktywnym, inicjowałem instytucje (firmę i fundację), stawałem się członkiem gremiów doradczych władz i innych organizacji. Byłem członkiem władz jednej z parlamentarnych partii. Zdążyłem też być trzema prezesami zarządów naraz i wykonywać zadania związane z aż pięcioma etatami – na szczęście bez konieczności ośmiogodzinnej pracy każdego dnia. Co mnie

czeka po drugiej stronie granicznej daty? Czy kwestie zdrowotne mogą mnie zmusić do wycofania zainteresowań, ambicji i zawieranych umów? Czy niedługo przestanę chcieć być szefem wolontariuszem i zacznę skwierczeć jak dziadek? Mam nadzieję, że mnie to nie spotka zbyt prędko. Póki co, wykorzystałem moje 65. urodziny właśnie do zorganizowania wspomnianego spotkania integracyjnego, na które zaprosiłem najbliższych mi ludzi, a więc najważniejszych członków rodziny, najwspanialszych współpracowników firmy Altix i Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz przyjaciół z różnych okresów mojego życia – szkoła, uczelnia, lokalna społeczność.

Tego rodzaju spotkania różnorodnych środowisk wzbudzają kontrowersje. Niektórzy krytykują fakt organizowania wspólnych spotkań przedstawicieli rodziny i firmy. „Jak można łączyć życie zawodowe z rodzinnym?” zapytał zde gustowany przyjaciel. Otóż można, a nawet należy. Moje poglądy są właśnie takie. Przez całe życie jesteśmy jakby „na własnej gospodarce”. Powinniśmy więc czuć się jak gospodarze naszej ziemi. Mamy za zadanie ją uprawiać i naprawdę nie chodzi wyłącznie o samo rolnictwo, lecz o wszystko, co polega na tworzeniu, budowaniu i upiększaniu świata. Współpracujemy zarówno z członkami



rodziny, jak i innymi, z każdym na sposób adekwatny do pełnionych ról i wykonywanych zadań. Czym bowiem w gruncie rzeczy różni się praca zawodowa w firmie czy fundacji od pracy na roli, albo aktywności rodzinno-przyjacielskiej, tudzież działalności społecznej? Moim zdaniem niczym. Na swój sposób staram się jednoczyć ludzi, których nic ze sobą nie łączy poza moją osobą oraz wspólnymi celami – żyć dla innych i zaznaczyć swoją tu obecność chlubnymi zgłoskami.

Nasze spotkanie integracyjne odbyło się 21 czerwca. Przybyło kilkadziesiąt osób. Proszę obejrzeć zaprezentowane tu zdjęcia. Pokazują naszą wspólnotę. Jesteśmy razem – to prawdziwie żywe hasło naszej działalności. Całe nasze grono działa dla naszego środowiska, a więc niewidomych, słabowidzących i naszych bliskich. Staramy się pomagać w każdy możliwy i dostępny nam sposób. Łączy nas ważny cel, by osoby niewidome i słabowidzące mogły korzystać z możliwości, jakie mają ludzie pełnosprawni. Jako niewidomi chcemy by nasz los nie zależał od życiowego pecha, lecz od naszych ambicji, by dano nam szansę wykorzystania najnowszej technologii, dzięki której niepełnosprawność wzroku przestaje dotkliwie dokuczać.

Na zdjęciach widnieją moi przyjaciele. Proszę bardzo – Jim Pors – przyjechał z Holandii. Przywiózł i ofiarował mi cudowną pamiątkę tego spotkania – rzeźbę: sowę, która ma symbolizować trwałość naszych celów, do których tak dzielnie lecimy. Sowa, symbol mądrości i przeżyłości. Czy właśnie taki przekaz miał na myśli Jim? Zapewne tak.

Łukasz Bryczyński – znakomity fachowiec, drukarz. Bez niego nie mielibyśmy tylu wspaniałych brajlowskich i transparentnych książek i map. Obok, jego siostra, Magda Śliwka. To oni drukują również książki mojego autorstwa i czasopisma, na przykład Help. Starają się wykonać swoje zadania jak najlepiej i zawsze im się udaje.

Janusz Mirowski z żoną i synkiem. Ileż to już lat – 20! Przyjaźniłem się z Jego matką, ś.p. Grażyną.

Wspaniała kobieta, niewidoma, inteligentna, pracowita, zapobiegliwa, zdolna. Nie ma Jej wśród nas, ponieważ wygrał z nią nowotwór. Został Janusz, który pracuje w Firmie i w Fundacji. Ileż spraw załatwił, ilu ludziom pomógł – nie da się tego zliczyć.

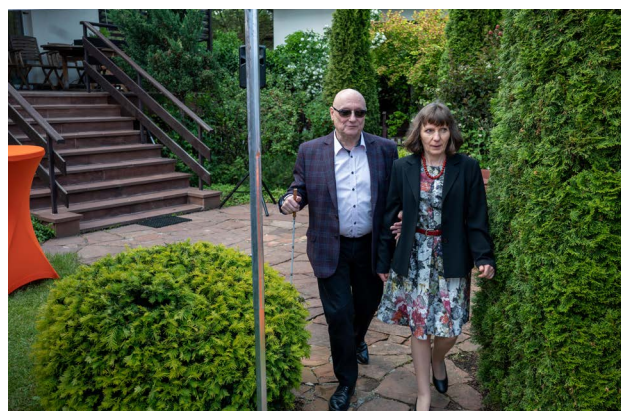
Kolejnym gościem był król i faraon w jednej osobie – Jerzy Zelnik z synem Mateuszem, który jest autorem tych zdjęć. Jerzy nagrał wiele książek, które czytali niewidomi, wypożyczający książki mówione. Trudno znaleźć kogoś bardziej pracowitego.

Na innych zdjęciach widzimy Panią Prezes Fundacji Malwinę Wysocką-Dziubę, która składa mi życzenia, albo Panią Dyrektor Annę Koperską, która kieruje u nas sprawami merytorycznymi. Kolejne osoby: Pani Dyrektor Fundacji Agnieszka Niewola, szef produkcji tyflografiki w firmie Altix Michał Jalinnik, współtwórca Firmy i Fundacji Igor Busłowicz, były Prezes Polskiego Związku Niewidomych Sylwester Peryt. Na kolejnym zdjęciu moi przyjaciele ze studiów – wydział Matematyki, Informatyki i Mechaniki Uniwersytetu Warszawskiego – Jarosław Franecki i Dariusz Leonarski – wybitni informatycy. Gdzie indziej moi przyjaciele i sąsiedzi – rodzina Kozubowskich. Pani Beata pracowała w naszej Firmie Altix jako dyrektor handlu. Pomagała niewidomym w programie „Komputer dla Homera”, starając się załatwić na drogie produkty rehabilitacyjne jak najniższe ceny.

Trudno wymienić wszystkich. Niech ten tekst oraz zamieszczone tu zdjęcia staną się moją odpowiedzią na szkalujące mnie i moich przyjaciół paszkwile zamieszczane tu i tam w Internecie. Otóż prawda zawsze wychodzi na wierzch. Nasza ekipa jest przyjazna, pracowita i wypełniona misją pomagania. Jak ktoś nie wierzy, zapraszamy do nas. Jak ktoś ma tendencję do wiary w szkalujące nas notki, trudno. Nic na to nie poradzimy. Jako założyciel dwóch wymienionych instytucji zapewniam, że nasi współpracownicy i przyjaciele są po prostu wspaniali. Wszystkim życzę podobnych przyjaciół.











W Woli Małej powstało Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne dla osób z niepełnosprawnościami

Jak informuje portal rzeszow.tvp.pl w Woli Małej w gminie Czarna oddano do użytku nowoczesne Centrum Opiekuńczo – Mieszkalne dla osób z niepełnosprawnościami. Mogą one tu liczyć na całodzienną opiekę i rehabilitację. W Centrum do dyspozycji są także dwa samodzielne mieszkania, w których zapewniona będzie opieka całodobowa. Centrum kosztowało blisko 2 miliony złotych, a powstało dzięki wsparciu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Placówka została stworzona w części budynku Gminnego Ośrodka Kultury. Oczywiście obiekt wymagał zaadaptowania, by sprostać szczególnym potrzebom osób z niepełnosprawnościami, które tu będą mogły spędzać czas i uzyskać opiekę przez osiem godzin dziennie, od poniedziałku do piątku.

Obiekt jest w pełni dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, pozbawiony jest barier architektonicznych. Znajduje się tu doskonale wyposażona sala rehabilitacyjna z różnego rodzaju sprzętami i akcesoriami. Dla każdego typu niepełnosprawności zostanie dostosowany indywidualny program rehabilitacyjny, który będzie realizowany pod okiem

wykwalifikowanej kadry. Do dyspozycji podopiecznych Centrum jest wygodna świetlica, pokój wypoczynkowy, a na zewnątrz obiektu zaaranżowany ogród z altanką i siłownia na otwartym powietrzu.

Tego typu rozwiązania są niezbędne wszędzie, nie tylko w małych miejscowościach, i stanowią istotną część polityki społecznej rządu. Stąd ogłoszony niedawno kolejny nabór wniosków na realizację przez samorządy tego typu placówek. A więc do dzieła prezydenci, burmistrzowie, wójtowie i sołtysi!

Dofinansowanie podręczników dla niepełnosprawnych uczniów szkół ponadpodstawowych

Portal itvm.pl informuje o możliwości skorzystania z kolejnej edycji **Rządowego programu pomocy uczniom niepełnosprawnym w formie dofinansowania zakupu podręczników, materiałów edukacyjnych i materiałów ćwiczeniowych**. Dofinansowanie, o które można się starać, obejmie zakup pomocy naukowych, m.in. podręczników, na nadchodzący we wrześniu rok szkolny. Program obejmuje uczniów szkół średnich – słabowidzących, słabosłyszących, niesłyszących, z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową i ze spektrum autyzmu, a także z niepełnosprawnościami sprzężonymi. O środki z programu z przeznaczeniem na zakup podręczników i materiałów edukacyjnych do kształcenia ogólnego i zawodowego mogą się ubiegać uczniowie liceów, techników, szkół branżowych, plastycznych, muzycznych i baletowych. Dofinansowanie dla jednego ucznia to kwota do 445 złotych. Będzie ono udzielane w postaci zwrotu kosztów zakupów pomocy naukowych do końca roku 2023.

Wniosek składa się do dyrektora szkoły, do której uczeń będzie uczęszczał w roku szkolnym 2022/2023, w terminie ustalonym przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta, właściwego ze względu na siedzibę szkoły. Wniosek mogą

złożyć rodzice ucznia, prawny opiekun, rodzice zastępczy, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka, osoba faktycznie opiekująca się dzieckiem. Do wniosku należy dołączyć kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego.

Zwrotu kosztów zakupu podręczników i materiałów edukacyjnych do kształcenia ogólnego i do kształcenia zawodowego, nieprzekraczających wartości dofinansowania, w szkołach prowadzonych przez gminy, dokonuje dyrektor szkoły po przedstawieniu mu dowodu zakupu. Zwrot kosztów następuje także wtedy, gdy szkoły prowadzone są przez jednostki samorządowe inne niż gminy, przez osoby prawne czy osoby fizyczne, z tą różnicą, że wówczas dofinansowanie jest wypłacane przez wójta, burmistrza czy też prezydenta miasta. Warto zajrzeć do programu, bowiem znajduje się tam szereg istotnych informacji.

Przy okazji zapoznawania się z materiały dofinansowania powstało pytanie czy należy się ono także uczniom niewidomym, jako że w programie wymienieni są wyłącznie uczniowie słabowidzący. Można się jedynie domyślać, że jest to rodzaj przeoczenia, ale dla uzyskania pewności, zawsze lepiej sprawdzić u źródła. Po długich poszukiwaniach telefonicznych dotarliśmy do Departamentu wychowania i edukacji włączającej Ministerstwa Edukacji i Nauki. Byliśmy blisko wyjaśnienia. Niestety okres urlopowy sprawił, że jedyna osoba posiadająca wiedzę na ten temat była nieobecna. Zweryfikujemy problem i postaramy się wyjaśnić sprawę w kolejnym wydaniu Helpa. Przy okazji – po przedstawieniu się i poinformowaniu sympatycznej urzędniczki, że reprezentujemy miesięcznik Help, usłyszeliśmy, że czasopismo leży u niej na półce i co może ważniejsze – czytała i docenia.

„Równik” znaczy równość

Café Równik to kawiarnia, której obsługę tworzą osoby niepełnosprawne intelektualnie. Równik poszerza swoją działalność. Podopieczni uczą się nowych zawodów, m.in. krawiectwa czy

renowacji mebli – donosi portal wroclaw.tvp.pl. – Włączyliśmy zawody: sprzątanie, florystyka, fryzjerstwo, krawiectwo lekkie i taki ciekawy zawód, który daje nam dużą nadzieję, a przede wszystkim naszym podopiecznym – chodzi o renowację antyków – mówi portalowi Małgorzata Młynarska, prezes Stowarzyszenia Twórców i Zwolenników Psychostymulacji.

Nadal z największym zainteresowaniem spotykają się jednak zajęcia gastronomiczne. Poza pracą, osoby z niepełnosprawnościami z kawiarni Równik tworzą grupę taneczną, która prezentuje swoje możliwości podczas różnego rodzaju wydarzeń. Nie mają się czego wstydzić, bowiem ich układy taneczne są coraz doskonalsze. Poza tańcem łączącym różne style uczą się też tańców klasycznych, pod okiem terapeuty. Królują walce – angielski i wiedeński. Obecnie na warsztacie jest także karaibska bachata – zmysłowy taniec, nieco przypominający tańce latynoamerykańskie, choć dużo bardziej sensualny. W tym tańcu można, a nawet trzeba wyzwolić się z zahamowań i skupić się na radości z muzyki, a także z kontaktu z partnerem.

Millenium Docs Against Gravity także dla osób niewidomych i niesłyszących

O ogromnym przedsięwzięciu z mecenatem jednego z dużych banków, które po raz siedemnasty przyciągnęło przed ekrany tysiące widzów w kinach ośmiu polskich miast, w tym, dzięki audiodeskrypcji, także widzów z niepełnosprawnością wzroku – czytamy na portalu prnews.pl. Filmy dokumentalne z całego świata obejrzało ponad 70 tysięcy osób i ponad 60 tysięcy w formule online. W debatach uczestniczyło ponad 80 tysięcy osób. 192 filmy, spotkania z ich twórcami i bohaterami, towarzyszące wydarzenia muzyczne i wspomniane już debaty. A było o czym rozmawiać, bowiem filmy dotyczyły szerokiego spectrum zagadnień z obszarów ekologii, polityki, psychologii, praw człowieka, sztuki, popkultury i relacji rodzinnych.

Mecenas przedsięwzięcia ufundował nagrodę główną festiwalu i dwie nagrody specjalne dla ukraińskich twórców. Festiwal dostarczył pełnometrażowego kina dokumentalnego najwyższej próby, ponadto wybrane filmy były wyświetlane z napisami dla osób niesłyszących i z audiodeskrypcją dla osób niewidomych.

„Własnymi oczami” – fotografie osób niewidomych

„Własnymi oczami” to projekt promujący twórczość fotograficzną 24 młodych Europejczyków z dysfunkcjami wzroku. Efektem projektu jest podróżująca po świecie wystawa ich fotografii. Jedną z fotografów jest Polka, 11-letnia niewidoma Anna Skrodzka – informuje portal *tygodnik.interia.pl*.

Pomysłodawcą przedsięwzięcia jest Eric Vazzoler, artysta-fotograf ze Strasburga. Współpracując z Alexandrem Dayet z Fundacji Kamera zaangażował się w pracę z uczniami i podopiecznymi szkół i ośrodków specjalnych. Wszystko zaczęło się w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 6 w Łodzi. Stamtąd właśnie rekrutowała się do projektu Ania Skrodzka. W gronie niewidomych fotografów znalazła się także młodzież ze Stuttgartu i Strasburga. W projekcie uczestniczyły osoby z różnym stopniem niepełnosprawności – niewidome od urodzenia, osoby, które straciły wzrok w wyniku choroby, tak jak Ania i osoby słabowidzące. Najmłodszy liczą sobie 10 lat, najstarsi – ponad 20. Wszyscy wzięli udział w kilkumiesięcznym kursie obejmującym podstawy fotografowania, a więc zapoznanie się z aparatem i z kluczowymi zasadami wykonywania fotografii, następnie ruszyli do pracy w terenie.

Efektem jest właśnie niezwykła wystawa wędrująca po świecie. Są na niej zdjęcia dokumentujące miejsca pochodzenia uczestników projektu i ich codzienność – fotografie miast, parków, szkół, mieszkań, zdjęcia przyjaciół i zwierząt, autoportrety, często poruszające. Na jednym z nich widać twarz chłopca wachającego kwiaty

z podpisem – „Czuć to, co widzą inni”. Zdarzają się też przedmioty – biała laska na tle stromych schodów.

O idei projektu tak mówi Evgen Bavcar, jeden z bardziej znanych niewidomych fotografików – My, osoby niewidzące, przez wieki pozostawaliśmy dla widzających całkowicie pasywnymi modelami, pozbawionymi możliwości odpowiedzi na siłę wszechobecnego spojrzenia. Dlatego nauczanie niewidomych dzieci fotografowania stanowi pierwszy krok ku równouprawnieniu w świecie, gdzie obraz jest wszechwładny i wszechmocny.

Ogrody sensoryczne sposobem na wspieranie rozwoju dzieci niewidomych

Ogród Zmysłów przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach ma powstać w ramach programu CSR „Długie Oczy” – informuje portal *mir.org.pl*. Czym są ogrody sensoryczne? Najkrócej rzecz ujmując są to ogrody zmysłów, zakładane po to, by silniej niż tradycyjne ogrody oddziaływać na nasze zmysły. W ogrodach sensorycznych angażowane i pobudzane są wszystkie zmysły, zwłaszcza węch, słuch i dotyk.

W przyszłym ogrodzie sensorycznym w Laskach znajdą się różne strefy, m.in. hortiterapii, inaczej ogrodoterapii, orientacji przestrzennej, strefa edukacyjna czy degustacji i strefa odpoczynku. Zostaną tam zasadzone mini sady, krzewy owocowe, kwiaty, zioła, żywopłoty, zboża, murawa z wieloma gatunkami traw. Dzieci tym samym będą mogły poczuć je dotykiem – dłońmi i stopami, powąchać czy posmakować, rozwijając w ten sposób zmysły, zastępujące niejako wzrok. Całości dopełni dotykowa mapa ogrodu. Do zbiórki na rzecz ogrodu figurującej pod numerem 2021/1437/OR pod adresem <http://zbiorki.gov.pl/> może dołączyć każdy, wpłacając zadeklarowaną kwotę. Zachęcamy!

Podlaski oddział Fundacji – dzieje się!

Zuzanna Anna Kozłowska

Zapraszam na krótką relację tego, co dzieje się w podlaskim Tyflopunkcie. Za nami dużo ciekawych wydarzeń, w tym regionalna konferencja REHA, a przed nami jeszcze więcej!

Na początku wspomnę o najważniejszym wydarzeniu ostatnich miesięcy – lokalnej konferencji w ramach projektu REHA FOR THE BLIND IN POLAND. W tym roku gościliśmy w Centrum Aktywności Społecznej. Była to już XX edycja konferencji, więc szczególnie ważna. Do ogłoszenia prelekcji w tym roku zaprosiliśmy Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych Panią Malwinę Wysocką-Dziubę. Podlaski Tyflopunkt od lat współpracuje z instytucjami kultury, więc tym bardziej zależało nam na prelekcji na temat dostępności kultury. Pani Malwina podczas wystąpienia przedstawiła paletę możliwości na zwiększenie dostępności instytucji kultury dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W ramach konferencji prelekcję wygłosiła również Pani Iwona Rogowska, Specjalistka ds. CI-DON w Podlaskim Oddziale PFRON. Zaproszeni goście mieli okazję dowiedzieć o działalności Centrum informacyjno-doradczego dla osób z niepełnosprawnością. Centra takie świadczą kompleksowe usługi informacyjne i doradcze dla osób z niepełnosprawnością oraz ich otoczenia, a także usługi eksperckie, mające na celu optymalne zaopatrzenie osób z niepełnosprawnościami w szeroko pojmowane technologie asystujące.

Kolejnym ciekawym miejscem, którego działalność ma wspomóc aktywne funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością wzroku jest Ośrodek Wsparcia i Testów. Na ten temat prelekcję



wygłosiła Pani Czesława Kozłowska – Koordynator merytoryczny Ośrodka Wsparcia i Testów. Otwarty 21 kwietnia 2022 roku pierwszy w województwie podlaskim OWiT utworzono przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Waldemara Kikolskiego w Białymstoku. OWiT ma promować i zachęcać osoby z niepełnosprawnościami do stosowania technologii asystujących, czyli wspomagających w codziennym funkcjonowaniu. Takie technologie mogą ułatwić komunikowanie się, dostęp do informacji, naukę, pracę, rozwijanie hobby, zwiększenie aktywności życiowej, dbałość o zdrowie, a co za tym idzie samodzielność i zaradność osób z niepełnosprawnościami. Wielu podopiecznych po raz pierwszy

usłyszało o funkcjonowaniu Ośrodka, co – mamy nadzieję – pozytywnie wpłynie na zwiększenie ich kompetencji w dziedzinie technologii.

Podczas konferencji gościliśmy również Panią Magdalenę Szewczuk, mgr optometrii, terapeutkę widzenia z salonu optycznego New Optica. Wystąpiła ona z prelekcją „Niedowidzenie, słabowidzenie a tłumienie oczu. Terapia widzenia w aspekcie funkcjonowania układu wzrokowego”. Optometryczną terapię widzenia może prowadzić wyłącznie optometrysta, który ukończył studia na uczelni wyższej lub zdobył wiedzę w tym zakresie na kursach uczących metod optometrycznej terapii widzenia. W pierwszej fazie diagnozy zawsze trzeba zacząć od wizyty u okulisty, aby wykluczyć inne choroby układu widzenia. Terapia wzrokowa jest rekomendowana dla osób we wszystkich grupach wiekowych.

Na koniec konferencji wystąpienie wygłosiła Pani Dorota Baranowska: choreografka, tancerka, pedagog tańca. Podczas wystąpienia podzieliła się swoimi przemyśleniami na temat tańca jako metody rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących.

Należy wspomnieć tutaj o laureatach konkursu IDOL. To właśnie Pani Dorota otrzymała I miejsce w kategorii IDOL ŚRODOWISKA. Nagroda ta jest w pełni zasłużona! Dorota wraz z tancerzami z Towarzystwa Sztuki Surowej prowadzi zajęcia taneczne dla osób niewidomych i słabowidzących. Oprócz tego jest zaangażowana w działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami. W ramach Przestrzenie Sztuki Białystok 2021 organizowała projekt „Instynkty”, którego uczestnikami była społeczność osób niesłyszących.

W kategorii MEDIA I miejsce zajął Hubert Janowski. Jest on autorem strony internetowej „Oczami Niewidomego” na której umieszcza teksty, anegdoty i historie ze swojego życia. Hubert jest niewidomym studentem III roku Filologii polskiej na Uniwersytecie w Białymstoku. Jego celem jest ukazywanie osobom pełnosprawnym jak wygląda życie osoby z niepełnosprawnością wzroku. Na co dzień przekracza

“ W tym roku gościliśmy w Centrum Aktywności Społecznej. Była to już XX edycja konferencji, więc szczególnie ważna. Do wygłoszenia prelekcji w tym roku zaprosiliśmy Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych Panią Malwinę Wysocką-Dziubę.



bariery swojej niepełnosprawności i pokazuje, że brak wzroku nie jest ograniczeniem, a jedynie przeszkodą, którą da się przeskoczyć. Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia jego strony: <https://www.oczaminiewidomego.pl/>

Kategoria INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH jak zawsze cieszyła się dużą popularnością i emocjonującą rywalizacją o I miejsce! Finalnie bardzo dużą liczbą głosów wygrał Zespół Szkół Rolniczych w Białymstoku. W szkole znajduje się wiele udogodnień dla osób z dysfunkcją wzroku, m.in. dwa plany tyflograficzne (piętro i parter), linie prowadzące, pola uwagi, nakładki na poręczach schodów, tabliczki na drzwiach sal.

Tegoroczną konferencję możemy uznać za udaną. Zaproszeni goście i podopieczni Fundacji dowiedzieli się wielu interesujących rzeczy z różnych dziedzin. My, jako organizatorki, również

jesteśmy bardzo zadowolone, zarówno z prelekcji, jak i z obecności zaproszonych gości. Co najważniejsze, podopieczni Fundacji również nie szczędzili pochwał i okazywania zadowolenia z tego, że pojawili się na konferencji. Więc czego chcieć więcej?

Z niecierpliwością czekamy na tegoroczny wyjazd do Warszawy w ramach REHA FOR THE BLIND IN POLAND, który odbędzie się od 15 do 18 września. To będzie kolejna okazja do zdobycia wiedzy i możliwości poznania innych osób. Podlascy podopieczni już nie mogą się doczekać!

Przed nami jeszcze wiele różnych wydarzeń. W ramach projektu lokalnego mamy przyjemność prowadzić zadanie pt. „Podlasie na wyciągnięcie ręki – przewodnik turystyczny dla osób niewidomych i słabowidzących” współfinansowany ze środków Województwa Podlaskiego. W ramach tego przedsięwzięcia powstanie dwutomowa publikacja w druku transparentnym, której autorem będzie Pan dr inż. arch. Maciej Kłopotowski – pracownik dydaktyczny i naukowy Politechniki Białostockiej, członek Rady Patronackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych. W przewodniku zostaną opisane miejsca i atrakcje turystyczne dostępne dla osób z niepełnosprawnością wzroku oraz te, które mimo braku dostępności mogą być atrakcyjne dla osób niewidomych i słabowidzących. Przewodnik ukaże się jesienią.

Dodatkowo podlaski Tyflopunkt organizuje projekt „Wszystkie inne zmysły – warsztaty dla osób z dysfunkcją wzroku”. Zadanie finansowane jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W ramach projektu podopieczni podlaskiego oddziału Fundacji będą mogli skorzystać ze spotkań rehabilitacji multisensorycznej „DOTYKI I DŹWIĘK”, które będą wstępem do głównego elementu projektu, czyli zajęć tanecznych „WSZYSTKIE INNE ZMYŚŁY”, prowadzonych przez Dorotę Baranowską i tancerzy z Towarzystwa Sztuki Surowej. Podsumowaniem projektu będzie taneczny performans. Czujcie się zaproszeni! I czekajcie na relację z tego wydarzenia... i wielu innych!



REHA w Zielonej Górze

Weronika Woźniak

O tym, że warto pomagać, nie trzeba mówić głośno. Większość z nas ma „z tyłu głowy” stwierdzenie, że trzeba, że warto, że... po prostu – pomagamy.

Od kiedy w grudniu przekroczyłam próg zielonogórskiego oddziału Fundacji pomaganie nabrało innego znaczenia. Stało się dla mnie codziennością, a nie weekendowym wybrykiem. Spotkałam mnóstwo ciekawych ludzi. I odkryłam po raz kolejny w życiu, jak ważne są pasje. Pod takim hasłem postanowiliśmy z Jarkiem Wójcikiem stworzyć tegoroczną REHĘ w Zielonej Górze.

To pasje pomagają nam przewycięzać swoje niepełnosprawności. Pasje dodają sensu życiu. W przepisie na udane życie na pewno znajdzie się jeszcze kilka innych składników, jednak pasje są bardzo ważne.

Niestety zaraz po stworzeniu ogólnego zarysu naszej zielonogórskiej konferencji z naszego dwuosobowego zespołu wykruszyło się jedno ogniwo – mój serdeczny kolega z biura Jarek. Zdrowotne problemy sprawiły, że musiał odsunąć pracę na dalszy plan. Zostałam sama z organizacją konferencji. Na szczęście są oddani

wolontariusze i aktywni beneficjenci. W Tyflo-punkcie pojawiła się także stażystka – Amanda Frankowska.

Regionalne Centrum Animacji Kultury w Zielonej Górze udostępniło nam salę, która jest na bardzo wysokim poziomie. Wyposażona w techniczne udogodnienia, pozwala zarówno na organizowanie konferencji, jak również imprez widowiskowych. Niedawno oddany do użytku obiekt jest w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo. Położony blisko centrum miasta, przy zabytkowym budynku, również należącym do RCAK.

Budynki otacza park ze starymi drzewami, zagospodarowany tak, aby imprezy mogły odbywać się też w plenerze. Dodaje to miejscu wyjątkowego klimatu i pozwala na chwilę wytchnienia na łonie natury, pozostając jednak w pobliżu centrum Zielonej Góry.

Nasz sponsor zapewnił poczęstunek dla uczestników. Firma Bid Food FARUTEX z Zielonej Góry wsparła nasze przedsięwzięcie już kolejny rok z rzędu. Otrzymaliśmy świeże owoce, wodę, kawę, herbatę oraz wspaniałe ciasta. Pan Dariusz Michalczewski oraz pani Agata Twardowska – przedstawiciele firmy zadbali, aby dostarczone produkty były na najwyższym poziomie.

Lokalna rozlewnia wody „Joanna” dostarczyła nam zapas wody na upalne dni.

REHA w Zielonej Górze objęta została Patronatem Honorowym Marszałek Województwa Lubuskiego pani Anny Polak oraz Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Zielona Góra pana Janusza Kubickiego.

Pan Marek Kalbarczyk, niestety z powodów zdrowotnych wystąpił on-line. Przywitał uczestników spotkania. Pani Malwina Wysocka-Dziuba – Prezes Fundacji opowiedziała o projekcie „Niepełnosprawni na otwartym rynku pracy”.

Naczelnik Wydziału Obsługi i Profilaktyki LOW NFZ w Zielonej Górze – Tomasz Migacz opowiedział o dostępności zielonogórskiego oddziału NFZ.

Rzecznik Prasowy Policji w Zielonej Górze – Małgorzata Barska mówiła o bezpieczeństwie osób niepełnosprawnych oraz podała przykłady oszustw, z którymi w ostatnim czasie spotkała się w swojej pracy.

Wiceprezes spółdzielni „Zielone Oko” – Lidia Rusińska zdradziła szczegóły działania projektu „Asystent osoby niepełnosprawnej”. Mogliśmy także wysłuchać ciekawej historii powstania spółdzielni.

Małgorzata Ścisła, która reprezentowała Wydział Orzecznictwa Lekarskiego ZUS w Zielonej Górze opowiedziała o swojej pracy – systemie orzecznictwa lekarskiego. Odpowiedziała także na pytania zadawane przez uczestników.

Małgorzata Dobrucka – edukatorka i artystka z Galerii BWA w Zielonej Górze pokazała zdjęcia z warsztatów, które cyklicznie prowadziła z naszymi podopiecznymi. Mogliśmy także posłuchać jak tworzy tyflografiki do wystaw prezentowanych w Galerii. Nasza przyjazna dusza – Małgorzata organizuje warsztaty z uczniami Liceum Plastycznego, na których tworzone są tyflografiki. Dzięki temu nawet te wystawy, które w Galerii BWA goszczą przez krótki czas, są dostępne dla osób niewidomych i niedowidzących. Ta oddana swojej pracy osoba w tym roku została wyróżniona w Konkursie IDOL w kategorii IDOL ŚRODOWISKA. Podobną nagrodą uhonorowaliśmy całą Galerię BWA w Zielonej Górze.

Prelegentem była także Justyna Lubas-Wałęcka – historyk sztuki, przedstawiciel Muzeum Ziemi Lubuskiej. W niezwykle interesujący sposób pani Justyna opowiedziała o audiodeskrypcji, o dostępności dzieł sztuki. Dla osób w pełni widzących trudne jest opisanie dzieła sztuki tak jak je widzimy. Bez subiektywnego odbioru danej pracy. Pani Justyna Lubas-Wałęcka opowiedziała

jak w opisie ująć każdy element dzieła, tak aby odbiór sztuki nie był zakłócony przez subiektywne spojrzenie na daną pracę.

Mogliśmy także zapoznać się z urządzeniami ułatwiającymi codzienne funkcjonowanie osobom niewidomym podczas wypowiedzi Janusza Mirowskiego – Dyrektora Generalnego Altix oraz na stoisku promocyjnym Altixu.

Prezes Rady Fundatorów, autor wielu książek – Marek Kalbarczyk w rozmowie z Anną Koperską Dyrektorem Merytorycznym Fundacji Szansa dla Niewidomych promowali czytelnictwo w brajlu oraz opowiadali o propozycjach wydawniczych „Wydawnictwa Trzecie Oko”.

Do głosu dopuszczeni zostali nasi beneficjenci Maria Korycka – poetka, malarka oraz Dariusz Wojciechowski – filozof, poeta. Mogliśmy posłuchać o tym, co im dają pasje w codziennym życiu. Jak pokonują, dzięki pasji, swoje niepełnosprawności.

Konferencję zakończył występ Amandy Frankowskiej, naszej beneficjentki od lat związanej z Fundacją, która odbywa w Fundacji staż. Amanda zaprezentowała zarówno znane piosenki artystów, którzy na dobre zagościli na scenie polskiej, jak również kilka własnych utworów. Nasza młoda gwiazda po raz pierwszy, co podkreśliła podczas występu, jednocześnie śpiewała i grała na pianinie.

Jaki był odbiór całej imprezy? Myślę, że była nasycona ważnymi treściami. Każdy mógł znaleźć coś, co go interesuje. Jednak najważniejsi są ludzie. Samo spotkanie jest bardzo ważne.

Miałam przyjemność pełnić rolę prowadzącej. Czy się stresowałam? Nie, bo byli tam ludzie, z którymi rozmawiam w codziennej pracy.

Warto jest pomagać. Warto próbować zrozumieć potrzeby drugiego człowieka.

Regionalna edycja konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND w Bydgoszczy

Justyna Grzyb

Do 2018 r. organizowane były konferencje REHA FOR THE BLIND IN POLAND jedynie w Warszawie, które skupiały w swoich szeregach beneficjentów Fundacji Szansa dla Niewidomych z terenu całej Polski. We wspomnianym wyżej roku zdecydowano, iż nastąpi zmiana – poza konferencją główną w Warszawie, zaplanowano także konferencje regionalne w każdym mieście, w którym swoją siedzibę ma Tyflopunkt Fundacji Szansa dla Niewidomych. Od samego początku REHA w województwie kujawsko-pomorskim była organizowana we współpracy z Wyższą Szkołą Gospodarki w Bydgoszczy – tak też się stało w tym roku. 27 czerwca od godziny 11 do 15 trwała piąta z kolei regionalna edycja konferencji dla województwa kujawsko-pomorskiego. Po raz pierwszy odbyła się pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Bydgoszczy Rafała Bruskiego oraz Wojewody Kujawsko-Pomorskiego Mikołaja Bogdanowicza. Całe wydarzenie wzorem lat ubiegłych odbyło się na terenie WSG, a patronat medialny został nam udzielony przez Polskie Radio PiK oraz TVP3 Bydgoszcz.

Konferencję poprowadziły pracownice bydgoskiego oddziału Fundacji, Justyna Grzyb oraz Anna Ludwikowska. Pierwszą prelegentką była Joanna Królicka-Nejman, starszy kustosz Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy z tematem pt. „Biblioteka bez ograniczeń – oferta multimedialna Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr. W. Bełzy w Bydgoszczy dla osób niewidomych i słabowidzących”. Dzięki referatowi dowiedzieliśmy się o istnieniu m.in. Dyskusyjnego Klubu Książki Mówionej, czy wypożyczalni Multimedia 39, w której znajdują się filmy z audiodeskrypcją,



“ Od samego początku REHA w województwie kujawsko-pomorskim była organizowana we współpracy z Wyższą Szkołą Gospodarki w Bydgoszczy – tak też się stało w tym roku. 27 czerwca od godziny 11 do 15 trwała piąta z kolei regionalna edycja konferencji dla województwa kujawsko-pomorskiego. Po raz pierwszy odbyła się pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Bydgoszczy Rafała Bruskiego oraz Wojewody Kujawsko-Pomorskiego Mikołaja Bogdanowicza.

audiobooki i gry planszowe. Warto zauważyć, iż w kwietniu br. bydgoski oddział Fundacji nawiązał z biblioteką współpracę, której efektem są pokazy filmów z audiodeskrypcją co drugi czwartek. Do tej pory mieliśmy przyjemność zobaczyć m.in. 1800 gramów, reż. M. Głowacki; Wesele, reż. W. Smarzowski czy Dżentelmeni, reż. G. Ritchie.

Kolejnym prelegentem był Piotr Kopyciński, ekspert Kujawsko-Pomorskiego Oddziału PFRON, który zaprezentował temat pt. „Możliwości dofinansowań w ramach projektu „Aktywny Samorząd”. Przedstawiono warunki uczestnictwa w programie; zadania, w ramach których udzielane jest wsparcie oraz udział własny wnioskodawców potrzebny do skorzystania z projektu. Ponadto zaprezentowano maksymalne kwoty dofinansowań w ramach poszczególnych obszarów i zadań oraz wysokość niezbędnego udziału własnego wnioskodawców, zaś całe wystąpienie

zostało zakończone przedstawieniem idei przyświecającej stworzeniu Centrów Informacyjno-Doradczych dla osób z niepełnosprawnościami oraz Ośrodków Wsparcia i Testów.

Jako trzeci zabrał głos Marek Kalbarczyk, Honorowy Prezes, współzałożyciel oraz Przewodniczący Rady Fundatorów Fundacji Szansa dla Niewidomych. Podzielił się z nami swoimi przemyśleniami przyświecającymi założeniu Fundacji, jej dalszych losów oraz instytucjami, z którymi w ubiegłych latach Fundacja nawiązała działalność. Zapoznał nas także z osobą błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej, która przysłużyła się środowisku osób niewidomych i słabowidzących.

Następnie przemówiła Malwina Wysocka-Dziuba, Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych z tematem pt. „Działalność Fundacji Szansa dla Niewidomych na przestrzeni 30 lat istnienia Fundacji”. Jej wystąpienie skupiło się na przedstawieniu aktualnie prowadzonych projektów w Fundacji – jest to m.in. „Droga do samodzielności – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku”, „Świat dotyku i dźwięku bez tajemnic. Efektywna pomoc niewidomym i niedowidzącym – zwiększenie kompetencji i umiejętności otoczenia osób z niepełnosprawnością” czy „Dostępne księgarnie – szkolenia dla pracowników z kontaktu i obsługi osób z niepełnosprawnością”. Mają one na celu pomoc osobom z dysfunkcją wzroku w codziennym życiu – założeniem projektu Droga do samodzielności jest udzielenie wsparcia 15 beneficjentom z każdego województwa w ciągu 12 miesięcy w ramach 218 godzin pomocy. Zajęcia są realizowane w ramach 20 modułów i możemy do nich zaliczyć tyflokuchnię, tyfloinformatykę, zajęcia z mobilności lub praw i ulg przysługujących osobom niepełnosprawnym. Projekt Świat dotyku i dźwięku ma na celu przeszkolenie osób chętnych do pomocy osobom niewidomym i słabowidzącym, zaś zadanie publiczne o nazwie Dostępne księgarnie skupiają się na przeszkoleniu księgarzy na terenie całej Polski do jak najlepszej obsługi osób z dysfunkcjami wzroku.

W dalszej części konferencji rozstrzygnięto konkurs IDOL dla województwa kujawsko-pomorskiego. Zgłaszanie kandydatów trwało do 30 maja, a głosowanie od 31 maja do 10 czerwca. W tym roku zostały przewidziane 3 kategorie. Pierwsza z nich to **IDOL ŚRODOWISKA**, w której nominacje otrzymali:

- Dawid Kasiński – pracownik dydaktyczny Instytutu Matematyki UKW w Bydgoszczy oraz Mistrz Polski Niewidomych w Taekwondo Olimpijskim,
- Helena Skonieczka – poetka i eseistka, wielokrotna stypendystka Prezydenta Miasta Bydgoszczy oraz Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego,
- Katarzyna Pelplińska-Pietrzak – koordynatorka ds. dostępności oraz specjalistka ds. edukacji w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu; to dzięki niej w teatrze pojawiły się spektakle z audiodeskrypcją, warsztaty oraz oprowadzanie po teatrze dla osób niewidomych i słabowidzących,
- Małgorzata Szczepanek – dyrektorka Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy,
- Mikołaj Piekut – pełnomocnik Rektora oraz Kanclerza Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy do spraw osób z niepełnosprawnościami oraz koordynator do spraw sportu osób z niepełnosprawnościami Klubu Uczelnianego Akademickiego Związku Sportowego WSG.

Jednogłośnie wygrał Dawid Kasiński, zdobywając 277 głosów.

W kolejnej kategorii, **MEDIA**, nominowano:

- Polskie Radio – Regionalną Rozgłośnię w Bydgoszczy – Polskie Radio PiK od lat zajmuje się tematyką osób niepełnosprawnych, w tym niewidomych i słabowidzących,

- Tomasz Barczik – twórca internetowy znany pod pseudonimem Pan Kura oraz Weź to poczuj; za pomocą platformy YouTube oraz Fanpage na Facebook popularyzuje codzienne życie osoby słabowidzącej.

Wygrał Tomasz Barczik, zdobywając 50 głosów.

W ostatniej kategorii – **INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH** – zostali nominowani:

- Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 im. L. Braille’a w Bydgoszczy – placówka ta jest najstarszą szkołą w Polsce zajmującą się edukacją, wychowaniem i rewalidacją dzieci oraz młodzieży z dysfunkcją wzroku; obejmuje ona dzieci i młodzież z terenu województw: kujawsko-pomorskiego, pomorskiego, warmińsko-mazurskiego oraz zachodniopomorskiego,
- Ogród Zoobotaniczny w Toruniu – w ostatnim czasie na terenie Zoo pojawiły się specjalne udźwiękowione tablice oraz bazy dźwiękowe przedstawiające gatunki ptaków oraz zwierząt znajdujących się na terenie Ogródu, zaś przy pomnikach przyrody znalazły się tabliczki z opisami brajlowskimi,
- Teatr im. Wilama Horzycy w Toruniu – teatr już od wielu lat zajmuje się organizacją spektakli z audiodeskrypcją, warsztatami oraz zwiedzaniem teatru dla osób niewidomych,
- Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Bydgoszczy – biblioteka prowadzi wypożyczalnię Multimedia 39, w której znajdują się filmy z audiodeskrypcją, audiobooki czy gry planszowe; raz w miesiącu odbywają się spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki Mówionej,
- Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy – uczelnia od 15 lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami, zaś od 2016 r. jest organizatorem integracyjnych Mistrzostw Polski AZS w Goalballu, a w strukturach uczelni funkcjonuje Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami.



Kategorię tę wygrała Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy 51 głosami, w której imieniu dyplom odebrał Mikołaj Piekut.

Następną prelegentką merytoryczną była Aleksandra Kistowska, nauczycielka Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy, która przedstawiła temat pt. „Dostępność przestrzeni publicznej”. Jej wystąpienie skupiało się na przedstawieniu zagadnienia dostępności architektonicznej, zawartego w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Potem Tomasz Barczik, twórca internetowy, wystąpił ze swoim programem Stand-up „Nie ma tego złego...”. Jest on osobą słabowidzącą, która chciała nam pokazać, że w każdej negatywnej sytuacji należy widzieć pozytywne aspekty. Jest to o tyle ważne, iż bardzo często nie doceniamy swojego życia i dopiero w chwilach słabości dostrzegamy, że nasza poprzednia pozycja nie była taka zła, jak się nam wydawało. Wystąpienie „Pana Kury” zapewniło nam aspekt rozrywkowy oraz zbliżyło nas do siebie.

Ostatnim prelegentem był Mikołaj Piekut, pełnomocnik Rektora oraz Kanclerza Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy do spraw osób z niepełnosprawnościami, z tematem pt.

„Rozwój WSG na przestrzeni lat w kontekście osób z niepełnosprawnościami”. Przedstawiono działania w tym zakresie, realizowane projekty oraz partnerów, z którymi uczelnia nawiązała współpracę.

Ostatnim elementem konferencji było wystąpienie wokalne Sandry Pawlikowskiej, niewidomej stypendystki programu „Jesteśmy razem” imienia błogosławionej Matki Elżbiety Róży Czackiej Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz absolwentki Szkoły Policealnej Ośrodka Braille'a w Bydgoszczy. Zaprezentowała nam 3 utwory: Żyj z tym sam, śl. Małgorzata Uściłowska, Kochana, śl. Katarzyna Nosowska i Anna Saraniecka oraz Co się śni niewidomym, śl. Nicole Kulesza.

Po zakończeniu części merytorycznej uczestnicy konferencji udali się na spotkanie integracyjne, na którym znalazło się stoisko: firmy Altix, na którym osoby chętne zapoznały się ze sprzętem rehabilitacyjnym dla osób z dysfunkcjami wzroku; Kujawsko-Pomorskiego Oddziału PFRON, Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy, Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy czy Fundacji Szansa dla Niewidomych, na których znajdowały się pozycje z Wydawnictwa Trzecie Oko. W trakcie całego wydarzenia zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy oraz prelegenci udzielili wywiadów do Polskiego Radia Pik, TVP3 Bydgoszcz, ale także związanemu z Fundacją od lat Jarosławowi Wadychowi, który publikuje artykuły za pośrednictwem magazynu Help.

Uczestnicy konferencji byli zachwyceni przygotowaniem merytorycznym naszych prelegentów, zaś nasz bydgoski oddział Fundacji ma nadzieję, że w przyszłym roku uda się nam spotkać w szerszym gronie. Ostatnie lata udowodniły, iż działalność Fundacji jest coraz szerzej znana na terenie naszego województwa i mamy nadzieję, że w przyszłości w naszych obradach weźmie udział Prezydent Miasta Bydgoszczy, Wojewoda Kujawsko-Pomorski i Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Trzymajmy kciuki!

Kartka z kalendarza krakowskiego tyflopunktu

Magdalena Peszko-Doktor



Wraz z nadejściem ciepłej wiosny i rozkwitem kwiatów, w Krakowie rozkwitła też kultura dostępna. Dodatkową „siłą napędową” do aktywnego działania i poznawania świata innymi zmysłami niż wzrok jest zupełnie nowa załoga krakowskiego Tyflopunktu. Miejsce, w którym się znajduje, jest też można powiedzieć nowe, a przynajmniej na nowo urządzone

i zorganizowane. Pierwsze grupowe spotkania w nowej przestrzeni mamy za sobą, a wiele kolejnych zostało już zaplanowanych. Warto śledzić informacje na profilu Fundacji na Facebooku oraz dołączyć do krakowskiej grupy, gdzie publikowane będą informacje o planach wydarzeń na najbliższy czas.

Co zatem ciekawego udało nam się zrobić? Jakie ciekawe miejsca udało nam się odwiedzić w ostatnich dniach i tygodniach? Które z wydarzeń zapadło szczególnie w pamięć podopiecznym krakowskiego Tyflopunktu?

13 maja – Związek Podhalań Oddział Jordanów oraz Zespół Gronicki

Mogliśmy zobaczyć taniec góralski, posłuchać góralskiej muzyki i śpiewu, a występy były przeplatane opowieściami o historii, kulturze i strojach z regionu. Uczestnicy wydarzenia mogli spróbować swoich sił w tzw. śpiewie białym (specyficzny rodzaj śpiewu, zwany także śpiewo-krzykiem). Jest to technika wokalna typowa dla muzyki ludowej. Spotkania kulturalne w nowej siedzibie Fundacji rozpoczęliśmy zatem z góralskim przystupem.

25 maja – REHA Kielce

Wraz z grupą podopiecznych wybraliśmy się na konferencję REHA do Kielc. Uczestniczyliśmy w wielu ciekawych wykładach oraz występie artystycznym gościa zagranicznego. Nie zabrakło również lokalnych smakołyków – w tym zalewajki. Szkoda tylko, że pogoda pokrzyżowała plany z plenerowym koncertem. Niemniej wydarzenie należy zaliczyć do udanych. W drodze powrotnej, w oczekiwaniu na pociąg spędziliśmy miło czas przy kawie i obiedzie.

29 maja – MCK wystawa „Niechciana stołeczność. Architektura i urbanistyka Krakowa w czasie okupacji niemieckiej 1939–1945”

Dzięki współpracy z Fundacją Pełni Kultury zwiedziliśmy wystawę z audiodeskrypcją. Uczestnicy bardzo chwalili wystawę, mimo iż jej tematyka oraz okres historyczny były trudne i smutne.



1 czerwca – Dzień Dziecka w Centrum dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Tynieckiej 6 w Krakowie

Tym razem to pracownicy krakowskiego Tyflopunktu mieli możliwość pokazać się w akcji. Poza stoiskiem ze sprzętem rehabilitacyjnym, zabawkami edukacyjnymi i ciekawymi książkami, wykazać musieliśmy się też kreatywnością i zdolnościami plastycznymi podczas malowania dziecięcych buziek. Pojawiły się króliczki, pieski, motyle, a także bardziej groźne zwierzęta jak pająki i wiele innych. W wydarzeniu wziął udział założyciel i Prezes Honorowy Fundacji pan Marek Kalbarczyk. Radość dzieci w tym dniu była ogromna.

3 czerwca – REHA Rzeszów

Z grupą podopiecznych wybraliśmy się na konferencję REHA do Rzeszowa. Z zainteresowaniem wysłuchaliśmy przygotowanych przez prelegentów wykładów oraz występów artystycznych, a w trakcie części integracyjnej mieliśmy możliwość rozmowy z przedstawicielami wielu organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami z Podkarpacia. Jak na podróżników przystało, były też przygody, ale o tym opowiemy innym razem.



10-11 czerwca – REHA Kraków

Tym razem byliśmy gospodarzami wydarzenia. W pierwszym dniu w siedzibie krakowskiego oddziału Fundacji odbyła się konferencja merytoryczna, a drugiego dnia w ramach części integracyjnej spotkaliśmy się z naszymi przyjaciółmi przy ognisku. Wydarzenie otworzyli: Marek Kalbarczyk – Prezes Honorowy Fundacji, Malwina Wysocka-Dziuba – Prezes Fundacji oraz Marta Mordarska – Dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON. Następnie wystąpili wybitni eksperci w dziedzinie pracy z osobami niewidomymi i słabowidzącymi. Prezentacje poświęcone były tematyce terapii widzenia, rehabilitacji ruchowej osób z niepełnosprawnością wzroku, nauce alfabetu Braille'a, metodzie Tomatisa. Szczególne wrażenie na uczestnikach zrobił wykład Lucyny Zaleskiej poświęcony dostępności przestrzeni miejskiej. Nie zabrakło w nim informacji dotyczących szkolenia psów asystujących osobom niewidomym czy funkcjonowania w przestrzeni miejskiej elektrycznych rowerów i hulajnóg. Tu prośba do ich użytkowników – zwróćcie szczególną uwagę czy pozostawiacie je w miejscach do tego przeznaczonych, czy „porzucacie” gdzie Wam wygodniej. Dla osób niewidomych czy słabowidzących są one ogromnym zagrożeniem.



Ostatni wykład poświęcony był sylwetce Marii Urban – założycielki pierwszej szkoły masażu, w której zawodu mogły uczyć się osoby niewidome.

O oprawę muzyczną wydarzenia zadbał chór złożony z uczniów Centrum dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie oraz jeden z naszych podopiecznych.

Drugiego dnia odbyło się ognisko integracyjne. Był to czas, w którym podopieczni i ich bliscy mogli się lepiej poznać, wymienić doświadczeniami i poglądami czy zwyczajnie spędzić wspólnie czas. Nie zabrakło także muzyki na żywo. Gitara, akordeon i bongosy rozbrzmiewały w tle rozmów, śpiewu i śmiechu.

11 czerwca – Dzień Otwarty w Centrum dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie

Między częścią merytoryczną a integracyjną REHA w Krakowie pracownicy krakowskiego Tyflopunktu spotkali się z obecnymi oraz przyszłymi uczniami placówki oraz ich rodzicami. Tym razem znowu zaprezentowaliśmy stoisko ze sprzętem, zabawkami edukacyjnymi i książkami. Na prośbę organizatorów skoncentrowaliśmy się na przygotowaniu wystawy ze sprzętem ułatwiającym edukację osób niewidomych. Po nownie hitem okazała się „wygrzewarka”, dzięki

której istnieje możliwość przygotowania wypukłego obrazu. Dzieci z jej pomocą tworzyły małe arcydzieła.

12 czerwca – „Carmen” w Operze Krakowskiej

Po przeżyciach związanych z lokalną odsłoną REHA przyszedł czas na tzw. kulturę wysoką. Podczas spektaklu skorzystać można było z audiodeskrypcji. Podopieczni krakowskiego Tyflopunktu przybyli licznie ze swoimi przyjaciółmi i członkami rodzin. Uczestnicy spektaklu zachwycali się przede wszystkim muzyką oraz jakością audiodeskrypcji.



19 czerwca – spektakl „Lettycja i lubczyk” w Teatrze Polskim w Bielsko-Białej oraz warsztaty z kostiumografem

Jest to miejsce, do którego widzowie bardzo lubią powracać i z wielką radością przyjmują informacje o kolejnych dostępnych sztukach. Tym razem spektakl był niezwykle gratką, bo mieliśmy możliwość obejrzenia go w dostępnej formie w zaledwie kilka tygodni po premierze. Podopieczni krakowskiego i katowickiego oddziału Fundacji już po raz kolejny uczestniczyli w spektaklu z cyklu Teatr bez Barrier. Zanim jednak zasiedliśmy w fotelach w sali teatralnej, wzięliśmy udział w warsztatach kostiumograficznych. Podczas warsztatów zobaczyliśmy na czym polega praca kostiumografa, obejrzelśmy

makiety dotykowe oraz przymierzaliśmy stroje i nakrycia głowy wykorzystywane w różnych spektaklach. Pracownicy Teatru Polskiego w Bielsku-Białej stworzyli kolejny raz niezwykle przyjazną atmosferę i pozwolili nam poznać świat teatru od wewnątrz.

20 czerwca – warsztaty edukacyjne w XXVIII Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie

To kolejne wydarzenie, gdzie można było zobaczyć „w akcji” pracowników krakowskiego oddziału Fundacji. Warsztaty rozpoczęły się od pogadanki na temat jak można pomóc osobie niewidomej. Kolejnym zagadnieniem były nowe technologie ułatwiające funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym. Uczniowie oraz grupy pedagogiczne mogli spróbować swoich sił w poruszaniu się po terenie szkoły z białą laską. Zarówno młodzież, jak i nauczyciele stwierdzili, że był to niezwykle wartościowy czas. Otrzymaliśmy również zaproszenie do współpracy na kolejny rok szkolny.

25 czerwca – „Kultura na Polu” w Olkuszu

Na byłym kartoflisku znanym jako MAMPOLE miał miejsce festiwal „Kultura na Polu”. W wydarzeniu mogliśmy uczestniczyć dzięki współpracy z Fundacją Pełni Kultury. Podczas wydarzenia odbyły się warsztaty zapachowe oraz koncert duetu Chvost.

27 czerwca – warsztaty blind football

Na zaproszenie Fundacji Nie Widząc Przeszkód udaliśmy się na otwarty trening blind football realizowany w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”. Żeby było sprawiedliwie, wszyscy uczestnicy treningu otrzymali specjalne gogle, dzięki którym przed ich oczami pojawiła się zupełna ciemność. W trakcie zajęć nauczyliśmy się m.in.: podawania i prowadzenia piłki czy strzelania do bramki. Dla uczestników treningu było to wartościowe wydarzenie i część z nich poważnie zastanawia się nad dołączeniem do drużyny. W tym miejscu warto wspomnieć, że krakowscy zawodnicy stanowią część drużyny narodowej w tej dyscyplinie



i z początkiem czerwca reprezentowali z sukcesami nasz kraj w Mistrzostwach Europy w blind football, które odbyły się we Włoszech.

29 czerwca – Tandem sportu i sztuki vol. 3 „Urodziny Smoka Wawelskiego”

To kolejne wydarzenie, w którym uczestniczyliśmy w ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”. Zwiedzanie rozpoczęliśmy od niezwykle wystawy „Smoczy ogród”. Kilkadziesiąt rzeźb pochodzących z pracowni Bronisława Chromego (autora lubianego przez wszystkich Smoka Wawelskiego) wkomponowanych zostało w kwiaty lawendy, krzewy rózne i żywopłoty ogrodów królewskich. Miejsce i rzeźby zrobiły na odwiedzających ogromne wrażenie. Wystawa była dostępna dotykowo oraz w opowieściach snutych

przez Grażynę Chromy oraz Reginę Młynarską. Na tym jednak nie koniec atrakcji. Na bulwarach wiślanych na śmiałków czekała przejażdżka tandemami. Część odwiedzających udała się do pobliskiej pracowni artystycznej, w której powstały różnego rodzaju smoki i inne jaszczury.

A już w najbliższym czasie przed nami rozpoczęcie zajęć z samoobrony w ramach projektu dofinansowanego przez PFRON „Droga do samodzielności II”, a także udział w warsztatach organizowanych w Tyflopunkcie i wiele innych.

Zapraszamy do lektury kolejnych numerów Hel-pa, gdzie będziemy relacjonować wydarzenia, w których będą uczestniczyć nasi podopieczni.

zdjęcia: archiwum krakowskiego Tyflopunktu

REHA FOR THE BLIND Wrocław 2022

Kamila Koperska



Pierwszego dnia lipca w samo południe, odbyła się wrocławska edycja REHA FOR THE BLIND IN POLAND Wrocław 2022. Salę konferencyjną Centrum Sektor 3., znajdującą się w budynku starej zajezdni tramwajowej przy ul. Legnickiej, wypełniło liczne grono beneficjentów i przyjaciół Fundacji Szansa dla Niewidomych. Tematem przewodnim tegorocznej konferencji była „Kultura dostępna dla wszystkich”, a wrocławskie spotkanie zostało objęte Patronatem Honorowym Marszałka Województwa Dolnośląskiego Pana Cezarego Przybylskiego oraz Przewodniczącego Sejmiku Dolnośląskiego Pana Andrzeja

Jarocho. Podczas wydarzenia odczytany został list gratulacyjny od Przewodniczącego Sejmiku Dolnośląskiego Pana Andrzeja Jarocho.

Licznie zgromadzonych gości przywitała organizatorka tegorocznej konferencji Pani Kamila Koperska – tyflospecjalista wrocławskiego punktu Fundacji. Warto zaznaczyć, że Pani Koperska przygodę z naszą Fundacją rozpoczęła zaledwie 1 czerwca br. W niespełna miesiąc zorganizowała z dużym powodzeniem konferencję, dbając o każdy jej szczegół. Wsparciem w organizacji wydarzenia byli pracownicy wrocławskiej filii, zaprzyjaźnionej firmy Altix, którzy m.in. przygotowali ekspozycję elementów tyflograficznych.

Zaproszeni prelegenci w bardzo ciekawy sposób opowiadali o możliwościach i udogodnieniach dla osób ze szczególnymi potrzebami. W ramach tegorocznego spotkania wysłuchaliśmy m.in. Pana Dariusza Szrejdera – Rzecznika Prezydenta Wrocławia ds. Rodziny z biura „Wrocław bez barier”, który przybliżył naszym gościom wrocławskie standardy dostępności opowiadając o zastosowanych już udogodnieniach w urządach, komunikacji zbiorowej i w trakcie masowych wydarzeń kulturalnych.

Pani Elżbieta Kopeć z Muzeum Gross-Rosen w Rogoźnicy przybliżyła zgromadzonym gościom dostępne możliwości wsparcia osób ze szczególnymi potrzebami chcących zwiedzić historyczną obozową zabudowę. Z uwagi na ochronę konserwatorską miejsce pamięci nie

“ W kuluarach można było usłyszeć, że dopiero udział w konferencji pozwolił im zwrócić uwagę na ograniczenia i trudności w codziennym życiu osób ze szczególnymi potrzebami.



może zostać przearanżowane, jednak mimo to muzeum realizuje ofertę odpowiadającą na zróżnicowane potrzeby zwiedzających.

O działalności Stowarzyszenia Borówek opowiedział Pan Łukasz Dziarkowski, oczarowując zgromadzonych gości opowieściami i zdjęciami z terenu Skansenu „Borówek”.

Swoją obecnością zaszczytili nas również Pani Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych Malwina Wysocka-Dziuba, która przybliżyła zgromadzonej we Wrocławiu publiczności temat dostępności kultury i możliwości zdobywania środków na ten cel, oraz i Przewodniczący Rady Fundatorów Pan Marek Kalbarczyk, który swoim wystąpieniem podsumował 30 lat pracy Fundacji Szansa dla Niewidomych i jej działalność w regionie Dolnego Śląska.

Konferencję zakończyło ogłoszenie laureatów wojewódzkiego etapu Ogólnopolskiego Konkursu IDOL 2022. Wyróżniona została Pani Agata Iżykowska-Uszczuk w kategorii IDOL ŚRODOWISKA, która swoją niezwykłą działalnością wspiera



osoby niewidome organizując oprowadzanie z audiodyskrypcją po części wystawowej w dostępnych miejscach kultury. W kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH laureatem został Pawilon Czterech Kopuł, gdzie m.in. można spotkać Panią Agatę wraz ze zwiedzającymi.

Atmosfera spotkania była niezwykła. Na zakończenie artysta młodego pokolenia Krzysztof Gogoj, student studium musicalowego Capitol zaśpiewał m.in. utwór pt. „Życie to jest teatr”. Po wystąpieniach wszystkich prelegentów zgromadzeni goście długo rozmawiali dzieląc się spostrzeżeniami i przeżyciami minionych godzin. W kuluarach można było usłyszeć, że dopiero udział w konferencji pozwolił im zwrócić uwagę na ograniczenia i trudności w codziennym życiu osób ze szczególnymi potrzebami.

Wszystkich zainteresowanych, którzy chcieliby wrócić wspomnieniami do wydarzenia z pierwszego dnia lipca, serdecznie zapraszamy do transmisji online spotkania, która jest dostępna na facebookowym profilu Fundacji Szansa dla Niewidomych.

10-lecie istnienia bydgoskiego punktu Fundacji Szansa dla Niewidomych

Justyna Grzyb

Na początku 2012 r. swoją działalność rozpoczął bydgoski oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych. Początkowo miał on swoją siedzibę przy ul. Ogińskiego 20, jednakże nastąpiły zmiany, które zakończyły się przeniesieniem do aktualnej siedziby przy ul. Zygmunta Augusta 14, do pokoju 411. Choć przez te 10 lat działalności punktu przewinęło się wielu pracowników, to każdemu z nich przyświecał ten sam cel – pomoc osobom z dysfunkcją wzroku.

Praca tyflospecjalistów w bydgoskim oddziale od samego początku skupiała się m.in. na doborze sprzętu rehabilitacyjnego osobom z wadami wzroku, pomocy w uzyskaniu dotacji na specjalistyczny sprzęt oraz prowadzeniu szkoleń i warsztatów wspierających osoby z niepełnosprawnością wzroku w znalezieniu pracy. Z naszej działalności korzystają zarówno osoby niepełnosprawne, jak i opiekunowie osób niewidomych, wolontariusze czy przedstawiciele organizacji i instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych.

W latach 2010-2012 pracownicy oraz wolontariusze Fundacji wzięli udział w projekcie pt. „Tyflobus – dźwiękiem i dotykiem przez niewidome życie”. W ciągu tych dwóch lat odwiedziono kilkadziesiąt miast w całej Polsce, zaś w Bydgoszcy nastąpiło to jeszcze przed rozpoczęciem działalności punktu, w lipcu 2011 r. Osoby niepełnosprawne miały okazję do obejrzenia nowoczesnych urządzeń dla osób niewidomych oraz słabowidzących, a pełnosprawne do zapoznania się z trudnościami, których doświadczają osoby z dysfunkcją wzroku.



W Bydgoszcy osoby niepełnosprawne od lat mają szeroki wybór zajęć sportowych z różnych dyscyplin, dzięki istnieniu Pomorsko-Kujawskiego Klubu Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „Łuczniczka”. Od początku istnienia oddziału w Bydgoszcy skupiano się na aspekcie fizycznym naszych beneficjentów. W lipcu 2012 r. wraz z „Łuczniczką” oraz Stowarzyszeniem Kultury Fizycznej Niewidomych i Słabowidzących „OCULUS” w ramach projektu „Tyflopunkty gwarancją kompleksowej samodzielności osób z dysfunkcją wzroku” organizowano spotkania integracyjne dla osób niepełnosprawnych o charakterze sportowym. Dzięki temu można było poznać i uprawiać różne dyscypliny sportu, takie jak: szachy, warcaby, brydż, nordic walking, narciarstwo czy showdown. W późniejszym czasie nawiązano współpracę z Centrum wspinaczkowym „Spider”, w ramach którego zajęcia ze wspinaczki, a jednocześnie

z walki z własnym lękiem doświadczyli beneficjenci oraz pracownicy punktu – współpraca ta jest kontynuowana do chwili obecnej.

W 2014 roku Fundacja włączyła się do organizacji zbiórki publicznej prowadzonej przez Fundację „Gaudeamus” mającej na celu utworzenie wypożyczalni rowerów integracyjnych. Działania zostały zintensyfikowane „Integracyjną masą krytyczną” – przejazdem tandemami ulicami Bydgoszczy. Zbiórka zakończyła się pozytywnie – udało się zakupić pierwszy rower.

W tym samym roku odbyła się premiera przewodnika Marka Kalbarczyka „Między Toruniem a Bydgoszczą. Opowieść o piastowskich i krzyżackich, niemieckich i polskich zabytkach”. Został przygotowany zarówno w wersji czarnodrukowej, jak i brailowskiej, a ten drugi wzbogacono o dziesięć tyflografik, przedstawiających m.in. budynku Filharmonii Pomorskiej i Opery Nova, plan gotyckiej katedry w Chełmży, Muzeum Archeologiczne w Biskupinie, Krzywą Wieżę w Toruniu czy toruński pomnik Mikołaja Kopernika.

W 2016 r. w ramach zadania publicznego „Łamiemy bariery niepełnosprawności – warsztaty dla osób niewidomych i słabowidzących oraz osób bezpośrednio zaangażowanych w proces ich rehabilitacji”, zorganizowano i przeprowadzono warsztaty dla osób z niepełnosprawnością wzrokową i członków ich rodzin. Grupą docelową projektu było 10 osób posiadających

dysfunkcję wzrokową oraz 10 osób z ich najbliższego otoczenia. Zbudowało to pozytywne postawy społeczne w stosunku do osób z niepełnosprawnościami, przeprowadzono także zajęcia z psychologiem oraz tyflopedagogiem i podniesiono umiejętność pracy z osobami niepełnosprawnymi w celu sprawowania nad nimi opieki i udzielania pomocy w procesie rehabilitacji.

W tym samym roku przeprowadzono projekt „Siła jest rodziną! Jak zrozumieć oraz wychować szczęśliwe, samodzielne niewidome i słabowidzące dziecko?”. W jego ramach zrekrutowano 5 dzieci niewidomych, 5 dzieci słabowidzących oraz 10 ich rodziców, u których wzmocniono potencjał rodziny oraz rozwój umiejętności wychowawczych i rodzicielskich beneficjentów. Dzięki współpracy z psychologiem oraz tyflopedagogiem zbudowano zrozumienie pomiędzy rodzicami a niepełnosprawnymi dziećmi oraz wskazano, iż niepełnosprawne dzieci są w stanie być samodzielne i to do rodziców należy zaakceptowanie tego faktu.

W lipcu 2021 r. we współpracy z Młynami Rothera w Bydgoszczy zorganizowano dla nas zwiedzanie wyremontowanych budynków spichlerzy na Wyspie Młyńskiej, w których dawniej przechowywano zboże. Przewidziano, że w części budowli będą znajdować się pomieszczenia biurowe Parku Kultury w Bydgoszczy. W ostatnim miesiącu wraz z przedstawicielem firmy Altix Maciejem Motyką odbyliśmy spotkanie, które miało na celu poinformowanie, jakie udogodnienia powinny znajdować się w instytucji kultury dla osób z dysfunkcjami wzroku. Na wrzesień br. zaplanowano otwarcie pierwszej wystawy stałej, dostosowanej do osób z niepełnosprawnościami – mamy nadzieję, że uda nam się zwiedzić wystawę wraz z naszymi beneficjentami i ocenić, czy udało się zrealizować ten cel.

Pod koniec ubiegłego roku realizowano projekt pt. „Książka dostępna – jako forma rehabilitacji i aktywizacji społecznej”. Miał on na celu propagowanie wśród naszych beneficjentów i ich najbliższych idei czytania książek. Analizując



wyniki „Stanu czytelnictwa książek w Polsce w pierwszym kwartale 2022 roku” opublikowanego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, można dojść do wniosku, że czytanie książek w domu jest dopiero na 9 miejscu z preferowanych i realizowanych sposobów na spędzanie wolnego czasu. Nasz projekt polegał na zakupie 50 książek czarnodrukowych, 20 książek brajlowskich oraz 19 audiobooków, a następnie przekazanie ich naszym beneficjentom oraz bibliotekom. Wybrano jak najbardziej różnorodną tematykę, od pozycji historycznych, poradnikowych, po obyczajowe i turystyczne. Cała akcja została przeprowadzona na terenie województwa kujawskiego, a nasi beneficjenci byli zachwyceni przebiegiem całego wydarzenia.

Jednak nie samymi projektami nasz oddział żyje. Skupiamy się także na aspekcie kulturowym – staramy się organizować różnorodne wycieczki głównie na terenie naszego województwa, jednakże przy okazji centralnej REHY w Warszawie oglądaliśmy zabytki i instytucje kultury z terenów innych województw. W kwietniu br. pracownikom punktu, Justynie Grzyb i Annie Ludwikowskiej udało się nawiązać współpracę z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną im. dr. Witolda Bełzy w Bydgoszczy i dzięki temu co drugi czwartek w miesiącu o godzinie 11 spotykamy się razem z naszymi beneficjentami, ich znajomymi i rodzinami oraz innymi chętnymi na pokazie filmu z audiodeskrypcją. Do tej pory obejrzelśmy m.in. „1800 gramów” (reż. M. Głowacki), „Wesele” (reż. W. Smarzowski), „Dżentelmeni” (reż. G. Ritchie). Osoby chętne do wzięcia udziału w wydarzeniu zapraszamy do kontaktu z naszym punktem pod numerem telefonu 606 275 200.

Staramy się uatrakcyjnić nasze zajęcia i wskazywać naszym beneficjentom miejsca, które są dla nich dostępne w ich mieście, a o których oni nie mają pojęcia. W taki też sposób za pośrednictwem Marii Krystek, asystentki ds. edukacji Muzeum Okręgowego w Bydgoszczy w lipcu wybierzemy się po raz pierwszy na zwiedzanie wystawy dostępnej dla osób niepełnosprawnych, zaś już za kilka dni, 12 lipca wybierzemy się do



Staramy się uatrakcyjnić nasze zajęcia i wskazywać naszym beneficjentom miejsca, które są dla nich dostępne w ich mieście, a o których oni nie mają pojęcia.

Torunia do Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. W kolejnych tygodniach zwiedzimy Ogród Zoologiczny w Bydgoszczy, w którym znajduje się ścieżka dydaktyczna dla osób niewidomych i słabowidzących, zaopatrzona w tabliczki brajlowskie. We wrześniu mamy zaplanowane warsztaty wypieku piernika w Żywym Muzeum Piernika w Toruniu oraz zwiedzanie ośrodka TVP3 Bydgoszcz.

Od początku istnienia oddziału w Bydgoszczy skupiano się na realizacji projektów przeznaczonych dla osób niewidomych i słabowidzących, które miały na celu zaktywizować społecznie beneficjentów oraz uwydatnić dostępne dla nich możliwości spędzania wolnego czasu, np. na rozwijaniu umiejętności manualnych, hobby czy zajęciach sportowych. Pomimo różnic programowych w poszczególnych projektach w ciągu 10 lat pracy, przyświeca nam ten sam cel – pomoc osobom z dysfunkcją wzroku w codziennym życiu. Aktualnie trwający projekt „Droga do samodzielności – Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku” zakłada przeprowadzenie – w ramach indywidualnych, jak i grupowych – zajęć dla beneficjentów z 20 modułów. Przewidziano, że w każdym województwie w projekcie weźmie udział 15 osób, dla każdego z beneficjentów przeznaczono ok. 218 godzin. Do tej pory udało nam się zorganizować zajęcia m.in. z mobilności, ulg przysługujących osobom niewidomym i słabowidzącym, warsztaty z tyflokuchni i tyfloinformatyki. Poza naszym projektem od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00 udzielamy porad w siedzibie naszego punktu, poprzez kontakt telefoniczny oraz za pośrednictwem poczty elektronicznej. Zachęcamy do skorzystania z naszej pomocy.

Czy aplikacje sklepów dostępne są dla niewidomych?

Radostław Nowicki

W dobie szalejącej inflacji, która już dawno przekroczyła 10%, a niektórzy ekonomiści wieszczą, że w drugiej połowie bieżącego roku może nawet zbliżyć się do 20%, wszyscy Polacy szukają oszczędności, rezygnują z niektórych wydatków, aby spiąć koniec z końcem. Bez wątpienia w ostatnich miesiącach największe podwyżki dotyczą cen benzyny oraz żywności. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego niektóre kategorie żywności zdrożały nawet o 30%. Nie pozostało to bez wpływu na konsumenckie wybory rodaków. Sam złapałem się na tym, że próbuję śledzić promocje w różnych sklepach i kupować to, co akurat w danym momencie jest w bardziej atrakcyjnej cenie. Dzięki temu na zakupach miesięcznie można zaoszczędzić od kilkudziesięciu do nawet kilkuset złotych, jeśli ktoś ma dużą rodzinę. Niestety, nie jest to takie proste, bo nie wszystkie duże sklepy zadbały o odpowiednią dostępność swoich aplikacji dla osób niewidomych.

Jak zatem robić zakupy, aby były one jak najkorzystniejsze cenowo? W przypadku osób niewidomych odpowiedź na to pytanie wcale nie jest taka oczywista. Wszystko bowiem zależy nie tylko od preferencji zakupowych, zasobności portfela, ale również od stopnia zrehabilitowania danej osoby oraz od miejsca jej zamieszkania. Niektórzy bowiem wolą zrobić zakupy w osiedlowym sklepiku lub w Żabce, które w większych miastach wyrastają jak grzyby po deszczu. W tych miejscach niewidomi klienci wszystko dostaną do ręki, choć zazwyczaj po wyższej



cenie. Inni wolą wybrać się raz w tygodniu na lokalny targ lub rynek, aby tam – na przykład przy pomocy przewodnika – zaopatrzyć się w potrzebne produkty. Ale są i tacy, którzy opierają się na zakupach w marketach. Jedni raz na jakiś czas robią w nich większe zakupy, inni odwiedzają je częściej w poszukiwaniu promocji, rabatów i ofert zniżkowych.

W zależności od miejsca zamieszkania jedni wokół siebie mają więcej, a inni mniej sklepów. Ja akurat na ich niedobór nie mogę narzekać. Blisko mnie jest ich kilka, a więc mam pewien wybór. Nie ukrywam, że ostatnio sporo nadziei związanych miałem z Biedronką, która wypuściła na rynek nową aplikację. Wokół niej początkowo było sporo szumu, tym bardziej, że w zapowiedziach można było przeczytać, że będzie miała sporo ciekawych funkcji. Niestety, euforia szybko została zastąpiona rozczarowaniem, bowiem okazało się, że nie jest ona w pełni dostępna dla osób niewidomych korzystających z VoiceOvera na iPhone'a. Przede wszystkim większość ofert promocyjnych przedstawionych jest w formie graficznej lub w najlepszym przypadku popularnych gazetek, których nie można odczytać przy pomocy czytnika ekranu. Tylko kilka z nich pojawia się w formie dogodnej do odczytania dla VoiceOvera. To jest główny zarzut dotyczący tej aplikacji, bowiem w ten sposób niewidomy klient nie może zorientować się na

“ Jak zatem robić zakupy, aby były one jak najkorzystniejsze cenowo? W przypadku osób niewidomych odpowiedź na to pytanie wcale nie jest taka oczywista. Wszystko bowiem zależy nie tylko od preferencji zakupowych, zasobności portfela, ale również od stopnia zrehabilitowania danej osoby oraz od miejsca jej zamieszkania.

jakie promocje w danym okresie może liczyć. Na dodatek przy włączonym VoiceOverze często trzeba kilkakrotnie tapnąć w daną zakładkę, bo dwukrotnie tapnięcie nie powoduje przejścia do niej. Jakby tego było mało, po wejściu w niektóre funkcje nie można się cofnąć do ekranu głównego. Nie wiem czy taka przypadłość dotyczy tylko mojego telefonu, czy dotyka wszystkich użytkowników korzystających z czytnika ekranu, ale jest to bardzo frustrujące, kiedy wielokrotnie trzeba zamykać aplikację i otwierać ją od początku, bo nie da się płynnie z niej korzystać.

Można jednak w niej znaleźć także kilka pozytywów. Zachętą do odwiedzenia sklepu Biedronka ma być funkcja „shakeomat”, która wiąże się z codzienną ofertą promocyjną na dany produkt dla konkretnego klienta. Wystarczy potrząsnąć smartfonem, aby ukazała się dedykowana promocja. W założeniu ma ona być dopasowana do jego preferencji, ale w rzeczywistości nie jest tak do końca. Zauważyłem bowiem, że dedykowane oferty się powtarzają i chyba dotyczą tylko niewielkiej grupy produktów. Dodatkowo VoiceOver nie czyta wszystkich danych dotyczących oferty promocyjnej, często skupiając się na nazwie danego produktu. Ciekawą funkcją bez wątpienia jest skaner cen, bo dzięki niemu po zeskanowaniu kodu kreskowego danego

produktu, o ile osoba niewidoma będzie potrafiła odnaleźć go na opakowaniu konkretnego produktu, można dowiedzieć się co to za produkt, ile kosztuje oraz czy jest dostępny w konkretnym, wybranym przez klienta sklepie. Karta do skanowania przy kasie znajduje się w zakładce „Moja Biedronka”, a w niej można aktywować płatności BLIK bez kodu. Po zrobieniu zakupów można przejść do zakładki transakcje lub zakładki więcej, a w niej wybrać opcję historia transakcji, w której można prześledzić ostatnio robione zakupy oraz naliczone rabaty. Niemniej jednak to trochę mało, aby ta aplikacja zasłużyła na miano w pełni dostępnej dla niewidomych. Funkcjonalność bowiem nie poszła w niej w parze z dostępnością, a do doskonałości sporo jej brakuje. Z punktu widzenia niewidomego klienta dałbym jej co najwyżej trójkę w szkolnej skali ocen.

Na wyższą notę według mnie zasługuje Lidl. Ma on dwie aplikacje o nazwie Lidl oraz Lidl+, które można by połączyć w jedną całość. Największym ich atutem jest to, że oferta promocyjna ma nie tylko formę gazetki, ale także produktów i obniżonych cen, z którymi bez problemu radzi sobie VoiceOver. Minusem jest taki, że czasami złotówki zamienia na euro, a także nie odczytuje ważnych dopisków w stylu: „tylko w piątek 17 czerwca”, albo: „tylko przy zakupach za minimum 69 zł”. Z kolei w aplikacji Lidl+ można skorzystać z dodatkowych promocyjnych ofert oraz kuponów zniżkowych. Wszystko można bez problemu odczytać z VoiceOverem, podobnie jak wejść w wirtualną kartę, którą trzeba zeskanować w trakcie robienia zakupów, aby naliczyły się promocje. Na koniec można odebrać dodatkową zdrapkę za zakupy oraz prześledzić ich historię w zakładce „więcej”, a następnie w odnośniku „paragony”.

Rozbudowaną aplikację ma także Carrefour, ale pozostawia ona sporo do życzenia. Przede wszystkim już na początku trzeba się sporo nakombinować, aby bez oka wybrać konkretny sklep w swojej okolicy, bowiem pojawia się mapa, która na niewiele zda się osobom niewidomym. Dopiero przy pomocy wyszukiwarki

“ Mimo że dużo mówi się o dostępności, to jednak widać, że nawet nowo powstałe aplikacje nie są w pełni dostępne dla niewidomych. Sam zgłosiłem ten fakt na infolinii Biedronki, ale nie mam większych złudzeń, że z dnia na dzień jej nowa aplikacja stanie się dla nas bardziej przyjazna.

można metodą prób i błędów zaznaczyć odpowiedni sklep, o ile zna się np. nazwę ulicy, na której się on znajduje. Po jego wybraniu ładują się promocyjne kupony, które są odczytywane przez VoiceOver. Minusem jest to, że pojawia się jedynie promocyjna cena, a klient w istocie nie wie ile zyskuje przy tej okazji. Poza tym aktywacja kuponów nie jest oczywista, bowiem trzeba kliknąć w niezaetykietowany przycisk, który służy do skorzystania z danego rabatu. Podobnie jak w Biedronce można skorzystać z czytnika cen, dzięki któremu można dowiedzieć się o cenie danego produktu. Niestety, w aplikacji dostępne są tylko gazetki promocyjne, a zatem niewidomy klient nie ma jak zapoznać się z ich treścią. Musi więc skupić się na potrzebnych produktach, a nie liczyć na większy zysk związany z rabatami czy promocjami. Po zeskanowaniu karty przy kasie zakupy – podobnie jak u konkurencji – widoczne są na e-paragonie, można więc zapoznać się z ich cenami i gramaturą. Ale i ta aplikacja nie jest idealnie dopasowana do potrzeb niewidomych.

Jeśli komuś zbytnio nie zależy na zakupowych oszczędnościach, a stawia na samodzielność i nie chce prosić przypadkowo spotkanych ludzi w sklepie lub jego pracowników o pomoc z podaniem konkretnego produktu, to na spokojnie może zrobić niewielkie zakupy w domu

we własnym fotelu ze smartfonem w ręku, korzystając chociażby z aplikacji Glovo. W niej można zamówić jedzenie, produkty z apteki, a także zrobić zakupy spożywcze na przykład w sieci sklepów Biedronka lub Auchan. Jest ona w miarę dostępna dla czytników VoiceOver, chociaż nie jest do końca intuicyjna ani przejrzysta – trzeba poświęcić trochę czasu, aby się z nią zaznajomić. Poza tym trzeba pamiętać, że do zamówienia doliczona będzie opłata za dowóz, która wynosi od kilku do kilkunastu złotych, więc takie zakupy na pewno nie będą najtańszą opcją.

Mimo że dużo mówi się o dostępności, to jednak widać, że nawet nowo powstałe aplikacje nie są w pełni dostępne dla niewidomych. Sam zgłosiłem ten fakt na infolinii Biedronki, ale nie mam większych złudzeń, że z dnia na dzień jej nowa aplikacja stanie się dla nas bardziej przyjazna. Najwyraźniej twórcy jej, ale także innych aplikacji sklepowych, nie do końca przewidzieli, że będą chciały z nich korzystać także osoby z dysfunkcją wzroku. Pewnie niewiele trzeba by zrobić, aby gazetki zastąpić listą promocyjnych produktów. Skoro Lidlowi się udało, to inne sklepy również mogłyby pójść jego śladem, aby zachęcić do robienia zakupów przez niewidomych. Nie powinno być też problemem odpowiednie etykietowanie przycisków oraz większa dbałość o to, aby VoiceOver odczytywał nawet dopiski przy poszczególnych produktach. Jestem przekonany, że przy odrobinie większej świadomości dotyczącej potrzeb osób niewidomych i dobrej woli twórców poszczególnych aplikacji można by stworzyć aplikację, która w pełni byłaby dla nas dostępna. No ale jak się nie ma, co się lubi, to się lubi, co się ma. Warto zgłaszać wszelkie niedogodności, bo im więcej będzie sygnałów dotyczących braku dostępności, tym większa szansa na to, że przy kolejnej aktualizacji postulaty środowiska osób niewidomych zostaną wzięte pod uwagę, a aplikacja stanie się bardziej nam przyjazna. Niemniej jednak pewnie upłynie jeszcze trochę czasu, zanim każda nowa aplikacja będzie w pełni dostępna dla naszego środowiska i nie będziemy musieli martwić się czy będziemy w stanie z niej skorzystać, czy też nie.

Jak piszą niewidomi?

Hubert Jankowski

Często ludziom widzącym trudno zdać sobie sprawę z faktu, że osoby niewidome są w stanie być aktywne w świecie cyfrowym. Możliwe jest to za sprawą technologii, która wbudowana jest w nasz smartfon zarówno z systemem Android, jak i iOS. Sprawa dotyczy również obsługi komputera, który także posiada wcześniej wspomniane technologie.

Czym jest VoiceOver?

Jako, że jestem aktywnym użytkownikiem sprzętu spod loga „nadgryzionego jabłka”, to pochylę się nad oprogramowaniem, które jest mi bliskie oraz z którego korzystam na co dzień. Voice Over to program, którego zadaniem jest odczytywanie zawartości ekranu (systemy iOS i MacOs), bazujący na gestach oraz skrótach klawiaturowych. Umożliwia on bezwzrokową pracę na obu systemach. Dzięki temu obsługa, choć początkowo niełatwa, po wyszkoleniu nawyków i skrótów daje wiele satysfakcji oraz poprawia ergonomię pracy. Obsługiwać smartfon można jednym palcem, a do obsługi komputera wystarczy klawiatura, choć dobrze zaprogramowany gładzik również daje wiele możliwości personalizacji. Nadmienię także, że dzięki temu systemowi udało mi się napisać pracę licencjacką, bowiem program ten odczytuje wpisywane przez użytkownika znaki (interpunkcyjne, cyfry oraz litery), a następnie finalne słowa.

Wszystko jednak zależy od człowieka i od wybranej przez niego metody odczytywania zawartości ekranu. Przedstawię poniżej podejście kilku osób do problemu pisania i korzystania ze sprzętów elektronicznych.



“Voice Over to program, którego zadaniem jest odczytywanie zawartości ekranu (systemy iOS i MacOs), bazujący na gestach oraz skrótach klawiaturowych. Umożliwia on bezwzrokową pracę na obu systemach.

Sprzęt i jego użytkownicy

Agnieszka jest osobą, która od trzeciego roku życia stopniowo traciła wzrok. Aktualnie jest on na tyle słaby, że praktycznie nie może pisać w formie tradycyjnej. Kiedyś pisała normalnie korzystając z lupy. Teraz jednak w pełni działa w sferze cyfrowej. Zna ułożenie klawiszy na klawiaturze oraz korzysta z programu VoiceOver. Ponadto korzysta z funkcji dyktowania, która przemienia jej słowa w tekst wpisywany



“ Mimo tak powszechnej wiedzy o dostępności technologii dla osób niewidomych, zdarzają się sytuacje, gdy zarzuca się osobom niewidzącym, że niemożliwe jest korzystanie z technologii pisząc czy czytając.

na ekranie telefonu bądź komputera. Jak mówi Agnieszka: „To bardzo ułatwia pracę, choć dyktując zdarzają się mankamenty w tej technologii i pojawiają się błędy”.

Patryk jest osobą, która nie widzi od urodzenia, przez co nieznana jest mu metoda pisania odręcznego na papierze. Jednak może funkcjonować w świecie cyfrowym czytając i pisząc. Patryk zaimponował mi swoimi metodami wprowadzania tekstu, gdyż pisze on za pomocą pisma

Braille’a. Ta funkcjonalność dostępna jest na systemach Apple. W miejscu klawiatury pojawia się sześciopunkt, a użytkownik układa po trzy palce obu dłoni w miejscach pionowo ułożonych kropek i za pomocą pisma Braille’a wprowadza tekst do telefonu. Więcej na temat tej metody można posłuchać u Piotra Witka, który prowadzi stronę „Moja Szuflada”, gdzie ukazuje funkcjonalność oraz dostępność sprzętów Apple. Jednak zdarzają się „niedowiarki”. Mimo tak powszechnej wiedzy o dostępności technologii dla osób niewidomych, zdarzają się sytuacje, gdy zarzuca się osobom niewidzącym, że niemożliwe jest korzystanie z technologii pisząc czy czytając. Zastanawiam się z czego to wynika...

Gdy poprosiłem osoby niewidome o wypowiedź, otrzymałem wiadomość od jednego z członków grupy, który stwierdził, że znikomy jest cel tego artykułu, gdyż mimo wszystko ludzie widzący nie uwierzą w jego prawdziwość. Mateusz w swoim komentarzu odniósł się do sytuacji z dnia poprzedniego, gdzie otrzymał pytanie, o to jak pisze będąc niewidomym. W odpowiedzi Mateusz wysłał filmik, gdzie jego niewidząca dziewczyna pisze za pomocą syntezatora. Następnie otrzymał w wiadomości prywatnej atak – podważone zostało to, że samodzielnie pisze, askoro widzi, to dlaczego wysługuje się niewidomą partnerką? Podsumował swój komentarz stwierdzając, że jeśli nie chce zrozumieć, to nawet milion celnych argumentów nie zmieni jego postrzegania świata.

Podsumowując warto zauważyć, że możliwe jest pisanie oraz czytanie przez osoby niewidome w świecie cyfrowym. Żyjemy w takich czasach, że dostępność sprzętów jest na tyle duża, iż bariera wzrokowa jest wtedy widoczna, gdy się do niej publicznie przyzna. Powinno się uświadamiać ludzi, że można bez barier niepełnosprawności poruszać się po wirtualnym świecie, a jedynym ograniczeniem jest nasz umysł.

Zapraszam do odwiedzenia mojej strony na Facebook Oczami Niewidomego oraz na Instagram [oczaminiewidomego01](#).

Felieton skrajnie subiektywny

Si vis pacem...

Elżbieta Gutowska-Skowron

Dla nikogo nie jest już chyba dyskusyjne wzmacnianie potencjału obronnego Polski. W obliczu wojny na naszej wschodniej granicy staje się to kwestią kluczową. W tej sprawie zgodne są wszystkie ugrupowania polityczne, od lewa do prawa. Różnice pojawiają się jedynie w przypadku szczegółowych rozwiązań czy też tempa ich realizacji. Dziś nasza armia zawodowa liczy około 112 tysięcy żołnierzy. Wojska Obrony Terytorialnej to 32 tysiące żołnierzy. Przyjęta niedawno Ustawa o obronie ojczyzny zakłada zwiększenie liczby żołnierzy zawodowych do 250 tysięcy, zaś liczby żołnierzy WOT do 50 tysięcy. Wydatki na obronność mają osiągnąć 2,5 proc. PKB do roku 2024.

By osiągnąć zakładane zwiększenie liczby żołnierzy konieczne jest wprowadzenie nowych zasad rekrutacji i zachęt. Są one szczegółowo opisane we wspomnianej ustawie. Warto przyrzeć się kilku z nich. Zakłada się wprowadzenie zasadniczej, nieobowiązkowej służby wojskowej dla ochotników, którzy po krótkim szkoleniu podstawowym i jedenastomiesięcznym szkoleniu specjalistycznym będą mogli dokonać wyboru – wstąpienie do zawodowej służby wojskowej, bądź powrót do cywila z preferencjami w ubieganiu się o pracę w administracji publicznej. Planowane jest uelastycznienie zasad awansu w wojsku, a także przypisanie do określonego etatu kilku stopni wojskowych, a nie tak jak dotąd, jednego. Dla starszych żołnierzy zawodowych przewidziane są specjalne dodatki finansowe, jeśli zdecydują się pozostać w czynnej służbie. Dla żołnierzy,



którym nie zależy na awansach i którzy specjalizują się w jakiejś dziedzinie przygotowano dodatkowy stopień, z wyższym wynagrodzeniem – szeregowy specjalista.

W Polsce rotacyjnie stacjonuje 5 tysięcy amerykańskich żołnierzy, wzmacniając nasze siły obronne. W obliczu ataku Rosji na Ukrainę ta liczba została powiększona o 4,7 tysiąca żołnierzy. Do naszego kraju trafiły dwie baterie wyrzutni amerykańskiego systemu Patriot. Dwie baterie Patriotów stanowią w sumie 16 wyrzutni rakiet przechwytyjących o zasięgu do 100 kilometrów. Wystrzeliwane z nich pociski osiągają prędkość 6 tysięcy kilometrów na godzinę. Na ostatnim szczycie NATO w Madrycie zapadła decyzja o wzmocnieniu wschodniej flanki Sojuszu, z czym wiąże się ulokowanie w Polsce stałego dowództwa V Korpusu Armii Stanów Zjednoczonych.

Nawet najliczniejsza armia bez własnego, nowoczesnego uzbrojenia jest jednak bezużyteczna. Si vis pacem, para bellum. Chcesz pokoju, gotuj się do wojny. Zobaczmy wobec tego, jak wygląda nasze „para bellum”. Bodaj najbardziej spektakularny zakup w dziejach naszej wojskowości to



amerykańskie, wielozadaniowe myśliwce F-35A. Kontrakt opiewa na kwotę 4,6 mld dolarów. Do polskich Sił Powietrznych w ramach programu Harpia trafią docelowo 32 samoloty tego typu wraz z pakietem logistycznym i szkoleniowym. Po zrealizowaniu zamówienia Polska będzie dysponowała 80 amerykańskimi myśliwcami, jako że w naszym posiadaniu jest już 48 samolotów F-16. Pierwsze F-35A trafią do Polski w roku 2025. Rokrocznie, aż do roku 2030, który stanowi datę graniczną zamówienia, polskie Siły Powietrzne będą otrzymywać od 4 do 6 tych myśliwców.

Warto zatrzymać się na chwilę przy pakiecie logistycznym, w którego skład wchodzi zapas części zamiennych i eksploatacyjnych, informatyczny system zarządzania eksploatacją samolotów, sprzęt na potrzeby obsługi naziemnej, wyposażenie szkoleniowe, w tym osiem symulatorów, a także szkolenie pilotów i personelu technicznego w USA.

Już w przyszłym roku na potrzeby wojsk rakietowych i artylerii trafią do Polski zakontraktowane w 2019 roku, w ramach programu Homar, amerykańskie, mobilne wyrzutnie rakiet kierowanych Himars. Naprowadzane satelitarnie mogą wykonywać zadania taktyczne wystrzeliwując pociski na odległość 70 km i zadania operacyjne wystrzeliwując pociski na odległość 300 km. Himarsy będą stanowiły kolejny krok w modernizacji wojsk rakietowych i artylerii, po wprowadzeniu na ich potrzeby samobieżnych armatohaubic Krab i moździerzów samobieżnych Rak.

Plan modernizacyjny Wojska Polskiego do 2026 roku obejmuje jeszcze czternaście programów zakupu broni, poza wymienionymi wcześniej dwoma. Wszystkich ich nie sposób wymienić. Przyjrzyjmy się kilku. Programy Wisła i Narew zakładają pozyskanie baterii przeciwlotniczych składających się z zestawów rakietowych krótkiego zasięgu do zwalczania m.in. bezpilotowych statków powietrznych, a także do niszczenia pocisków rakietowych. Założeniem programu jest skorzystanie w tym względzie z polskiego przemysłu zbrojeniowego.

Program Kruk stawia sobie za cel wyposażenie wojsk lądowych w śmigłowce uderzeniowe. W programie Regina Huta Stalowa Wola wykona 155-milimetrowe, dywizjonowe moduły ogniowe, czyli zestawy moździerzy, zaś konsorcjum HSW i Rosomak S.A. zaopatrzą wojsko w kilka kompanijnych modułów moździerzy. Celem programu Miecznik jest budowa trzech wielozadaniowych fregat rakietowych służących do obrony wybrzeża, zaś program Orka zakłada zakup nowoczesnych okrętów podwodnych dla Marynarki Wojennej. Na obecnym etapie rozpatrywane jest dokonanie wyboru spośród trzech potencjalnych oferentów.

Program Ważka ma wprowadzić do polskiej armii niewielkie, bezzałogowe statki powietrzne, z głowicami optoelektronicznymi, przeznaczone do obserwacji zarówno w dzień, jak i w nocy, a także zdolne do operowania w terenie zurbanizowanym.

I wreszcie wart 3 mld złotych program operacyjny Cyber.mil, którego zamierzeniem, już realizowanym, jest pozyskanie rodzimych narzędzi i oprogramowania umożliwiającego prowadzenie skutecznych operacji w cyberprzestrzeni, a także wykorzystanie najnowocześniejszych, polskich technologii kryptograficznych. W przedsięwzięciu biorą udział Polska Grupa Zbrojeniowa i spółka Exatel.

Mam świadomość, że dla wielu spośród naszych Czytelników zawartość programów modernizacyjnych polskich sił zbrojnych może wydawać się nieco egzotyczna, ale znawcy materii wojskowej z pewnością docenią wizję i rozmach tych zmian, a przede wszystkim ich niezbędność. Kraj położony w takim miejscu jak Polska nie może sobie pozwolić na rozbrajanie armii, co miało miejsce w czasie rządów poprzedniej ekipy. Robiące ostatnio karierę słowo „odstraszenie” musi stać się faktem. Za sprawą Rosji, która zaatakowała Ukrainę, nastąpiło geopolityczne przetasowanie. Protokoły akcesyjne Finlandii i Szwecji do NATO zostały właśnie podpisane. De facto mamy już globalną, zimną wojnę 2.0. Hasło na dziś brzmi więc – chcesz pokoju, gotuj się do wojny.

Każdy wyjazd to również rehabilitacja...

NIL



Kiedy dookoła nas robi się coraz cieplej, słońce przygrzewa śmieiej, a tematy rozmów coraz częściej oscylują wokół urlopowych wyjazdów to wyraźny znak, że wakacje są już bardzo blisko. Nie wszyscy lubimy wyjazdy w tzw. szczycie sezonu, kiedy w większości miejsc turystycznych panuje ścisk i wszechobecny hałas. Wielu z nas, jeśli tylko może, korzysta z urlopu późną wiosną lub tuż po zakończeniu letnich wakacji. Ja również należę do tej grupy. W tym roku, w połowie maja udało mi się skorzystać z okazji i wyjechać nad polskie morze – do Darłówka i spędzić tam 10 dni, które potraktowałam jako „zaliczkę” na poczet późniejszego urlopu, na który jeszcze podczas tegorocznego lata chciałabym pojechać.

Działam w organizacji pozarządowej i praktycznie cały rok pracuję nad tym, by coś zaplanować, zorganizować, zaprojektować dla innych. Swoją drogą nadmienić muszę, że bardzo to lubię i ogromnie mnie cieszy zadowolenie i dobra zabawa czy efektywna praca uczestników wyjazdów. Czasami jednak całkiem miło jest, kiedy to inni coś zaplanują i zrealizują, a ja po prostu pakuję walizkę i ufając sprawdzonym organizatorom wyjeżdżam na kilka dni, podczas których inni dbają o smaczne posiłki, wygodne pokoje czy atrakcje wypełniające wolny czas.

Wyjechałam na zorganizowany, grupowy wyjazd do wspomnianego Darłówka. Pisałam o tym kilkakrotnie – bardzo lubię nasze zimne morze i piękne plaże. Kocham długie spacery brzegiem morza i wieczorne nasiadówki na nagrzanym piachu w oczekiwaniu na zawsze inny i zachwycający zachód słońca. Znam zarówno zwolenników, jak i zagorzałych przeciwników takich grupowych wyjazdów. Sama dostrzegam zarówno ich zalety, jak i wady. Jednak od czasu do czasu bardzo chętnie i z przyjemnością korzystam właśnie z takiej formy wypoczynku i tak koniecznej odskoczni od codziennych trudności. A tych wciąż jest bez liku.

Mogłoby się wydawać, że po nieco wyciszzonej pandemii i ponad dwóch latach bardzo trudnych i negatywnych emocji nadchodzące lato dla większości z nas będzie tym wyczekiwany powrotem do normalności. Chcieliśmy odpocząć i na nowo uwierzyć, że wszystko się dobrze poukłada... Kiedy zaczynaliśmy snuć wakacyjne plany, nadszedł 24 lutego i złowroga napaść Rosji na sąsiadującą z nami Ukrainę. Znów wszystko runęło w okamgnieniu, serca wielu z nas ponownie wypełniły przerażenie, smutek, niepewność. Te uczucia towarzyszą nam nadal, kiedy z niedowierzaniem obserwujemy tragiczną sytuację panującą u naszych sąsiadów. Jesteśmy mimo to pełni nadziei i bardzo chcemy wierzyć, że to szaleństwo szybko uda się zatrzymać.

Jak wspomniałam, nie miałam tego lata zamiaru wyjechać za granicę i już wczesną wiosną zaplanowałam kilkudniowy pobyt nad Bałtykiem. Bywam tam praktycznie co roku i mam kilka stałych „miejscówek”, które dobrze znam i z sentymentem odwiedzam. Jednak w Darłównku byłam po raz pierwszy...

Jestem osobą niedowidząca i należę do jednej z organizacji realizujących m.in. wyjazdy sportowe i turystyczne dla osób z niepełnosprawnością. Uważam, że dla nas każdy wyjazd to rehabilitacja. Nowe miejsce, nowe warunki – nie wszystko da się zaplanować i przewidzieć. A więc trzeba dostosowywać się na bieżąco. Znajdować najlepsze w danym momencie rozwiązanie. Po

prostu sobie poradzić. Zaczyna się już od pakowania bagażu – trzeba spakować wszystko, co potrzebne, i zmieścić się w walizce, którą damy radę udźwignąć. Mamy różne ograniczenia zdrowotne i siłowe, a podróżując pociągiem jesteśmy zdani na samych sobie. Sporo obecnie mówi się o dostosowaniu przestrzeni dla niepełnosprawnych, ale dobrze wiemy, że wielu pełnosprawnych po podróży kolejną utyskuje na jej przebieg i podziwia jak niewidomi, osoby na wózkach i inni radzą sobie w tych nierzadko ciężkich warunkach. Potwierdza to moja rozmowa z mamą półtorarocznej córeczki, która podróżowała z wózkiem i bagażem podręcznym na wcale nie bardzo długiej trasie. A barier napotkały bez liku.

Z pewnością podejście do tego typu sytuacji zależy w dużej mierze od osobowości i nastawienia. Myślę, że mogę powiedzieć, że jestem w znacznym stopniu uodporniona na trudności i wielogodzinna podróż pociągiem mnie nie przeraża. Właściwie bardzo lubię długie podróże. 25 godzin jazdy autokarem do Włoch?! O tak! Dla wielu niezrozumiałe – dla mnie niesamowita przyjemność i radość. Cóż więc zaledwie 9 godzin podróży nad morze...

Jeszcze tylko godzina przejazdu nieco zdezelowanym autokarem i szczęśliwie docieramy na miejsce, do pensjonatu, który będzie naszym domem przez najbliższe prawie dwa tygodnie. Jeszcze tylko wciągnąć bagaż na piętro po całym stromych schodach i... pachnący obiad podano. Od teraz zaczynamy właściwy reset i wypoczynek w wybranej przez siebie postaci. Każdy robi to, co lubi. Organizatorzy proponują, ale absolutnie nie zmuszają.

W efekcie sprzyjającego splotu wydarzeń podczas tego pobytu trafił mi się jednoosobowy, wygodny i uroczy pokój z balkonem. Jaka szkoda, że tylko na 10 dni! Pyszne posiłki, desery. Właścicielka pensjonatu dba o nas na najwyższym poziomie. Pogoda jak to pogoda nad polskim morzem, ale kiedy akurat trafia się chłód i wiatr, można założyć cieplejszą kurtkę, kaptur i jesteśmy gotowi na spacer. Cóż z tego, że chwilami głowę urywają porywy wiatru, skoro słyszę szum

fal i mewy, a zmęczonemu organizmowi dostarczam niezbędnej dawki jodu. A następnego dnia dla odmiany słońce i cieniutkie, letnie bluzeczki. Przyjechałam pospacerować, pomyśleć, wypocząć aktywnie. Odnalazłam grupę dzielącą moje oczekiwania. Z dnia na dzień planujemy trasy marszu, codziennie wydłużając dystans. 12 km, 15 km, najdłuższy to pewnie około 20 km.

Jestem zmęczona, a jednocześnie tak wypoczęta! Pysznic, obiadokolacja i wracamy nad morze, by przed snem jeszcze chwilę spędzić nad jego brzegiem.

Podczas spacerów do Darłowa odnajdujemy kawiarnię – lody, kawa, ciasta, gorąca czekolada. Mniem! Wracamy tu nie raz...

Warto zwrócić uwagę, że mimo tak wypełnionego czasu jest możliwość odseparowania się i spędzenia czasu całkiem po swojemu. Jest też czas na bycie razem, pomoc jeden drugiemu. Wielu z tu obecnych musi bardziej liczyć na wsparcie innych i faktycznie to wsparcie ma. Podróż tramwajem wodnym, ciuchcią do Dąbek, rejs statkiem po wzburzonym morzu... zwykłe, a tak przyjemne chwile.

Wiele instytucji dofinansowujących działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami niechętnie finansuje projekty wyjazdowe, czyli takie, które realizowane są niestacjonarnie i wiążą się z wyjazdem grupy na kilka dni. Owszem, rosną koszty noclegu, wyżywienia, itd., ale taki wyjazd połączony z ciekawymi zajęciami, wzbogacony o treści merytoryczne, sportowe, kulturalne i inne ma nieocenioną wartość rehabilitacyjną i integracyjną.

Jeśli wszystko się powiedzie i uda mi się spełnić pozostałe wakacyjne plany, to jeszcze tego lata odwiedzę polskie góry. I wiem, że będzie to dobry czas. Będzie miło i fajnie. Będą także nieprzewidziane utrudnienia, mniejsze czy większe. Ale każdy wyjazd to nowa szansa na rehabilitację.



Pułapki rentowe – dlaczego warto podjąć pracę i wyjść ze strefy komfortu?

Sylwia Ziarnik

Zagadnienie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością na otwartym rynku pracy co jakiś czas jest nagłaśniane w mediach. Jest to temat, o którym można pisać wiele. W tym tekście chciałabym poruszyć najważniejsze fakty dotyczące pracy, biorąc pod uwagę perspektywę pracownika z niepełnosprawnością oraz uwzględniając profity wynikające z zatrudnienia na otwartym rynku pracy. Skupię się głównie na kwestiach dotyczących wynagrodzenia.

Renta, praca i niezdolność do pracy

Niekiedy osoby z niepełnosprawnością twierdzą, że pobierając rentę nie mogą podjąć zatrudnienia. Jest to mit wyrosły na kanwie nieprecyzyjnej nomenklatury w polskim systemie orzecznictwa. Orzeczenie z ZUS zawiera informację o częściowej lub całkowitej niezdolności do pracy. Poza tym, niekiedy w dokumencie widnieje dopisek, że dana osoba jest niezdolna do samodzielnej egzystencji. Nawet to nie oznacza braku możliwości podjęcia pracy zarobkowej.

Osoby z niepełnosprawnością pobierające świadczenia z ZUS **mogą** pracować. Istotne jest jednak, aby kontrolować swoje miesięczne przychody i porównywać je z aktualnie obowiązującym limitem. Najlepiej sprawdzać go regularnie, co kwartał, na stronie ZUS, bo z taką częstotliwością limity te są aktualizowane. Reasumując, wysokość kwot przychodu powodujących zmniejszenie lub zawieszenie świadczeń emerytów i rencistów można sprawdzić na stronie: <https://www.zus.pl/baza-wiedzy/skladki-wskazniki-odsetki-wskazniki/emerytury-i-renty>.

W naszym kraju obowiązują dwie kwoty graniczne, wynoszące 70% i 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto.

Progi w drugim kwartale 2022 roku

Jeżeli przychód osiągniany przez świadczeniobiorcę przekroczy 70% przeciętnego wynagrodzenia, ale nie będzie wyższy niż 130% przeciętnego wynagrodzenia, emerytura, renta z tytułu

niezdolności do pracy oraz renta rodzinna dla jednej osoby zostaną zmniejszone o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia (ustalaną przy kolejnych waloryzacjach).

Zawieszone zostają emerytury i renty świadczeniobiorców, którzy osiągnęli przychód przekraczający 130% przeciętnego wynagrodzenia.

Od **1 czerwca do 31 sierpnia 2022 roku** pierwszy próg przychodu (70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia brutto), po przekroczeniu którego renta zostanie zmniejszona, wynosi obecnie **3977,10 zł brutto**. Gdy nasze zarobki nie przekroczą tej kwoty, świadczenie nie ulega zmianie. Dopiero kiedy zarobki będą wyższe niż 130% przeciętnego wynagrodzenia, co w drugim kwartale 2021 roku oznacza kwotę w wysokości **7386,10 zł brutto**, należy zgłosić to do ZUS, aby ten zawiesił nam wypłatę świadczenia w danym miesiącu. Przychody miesięczne w granicach od **3977,10 zł do 7386,10 zł brutto** spowodują zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia.

Kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi obecnie:

646,67 zł dla emerytur i **rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy**,

485,04 zł dla **rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy**

549,71 zł dla **rent rodzinnych**, do których uprawniona jest jedna osoba.

Tylko **renta socjalna** zostanie zawieszona po przekroczeniu pierwszego progu przychodu.

ZUS, podejmując decyzję o zawieszeniu lub okrojeniu naszej renty, bierze pod uwagę zarobki z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, np. z umowy

o pracę, umowy zlecenia, umowy agencyjnej czy też umowy o dzieło zawartej z własnym pracodawcą.

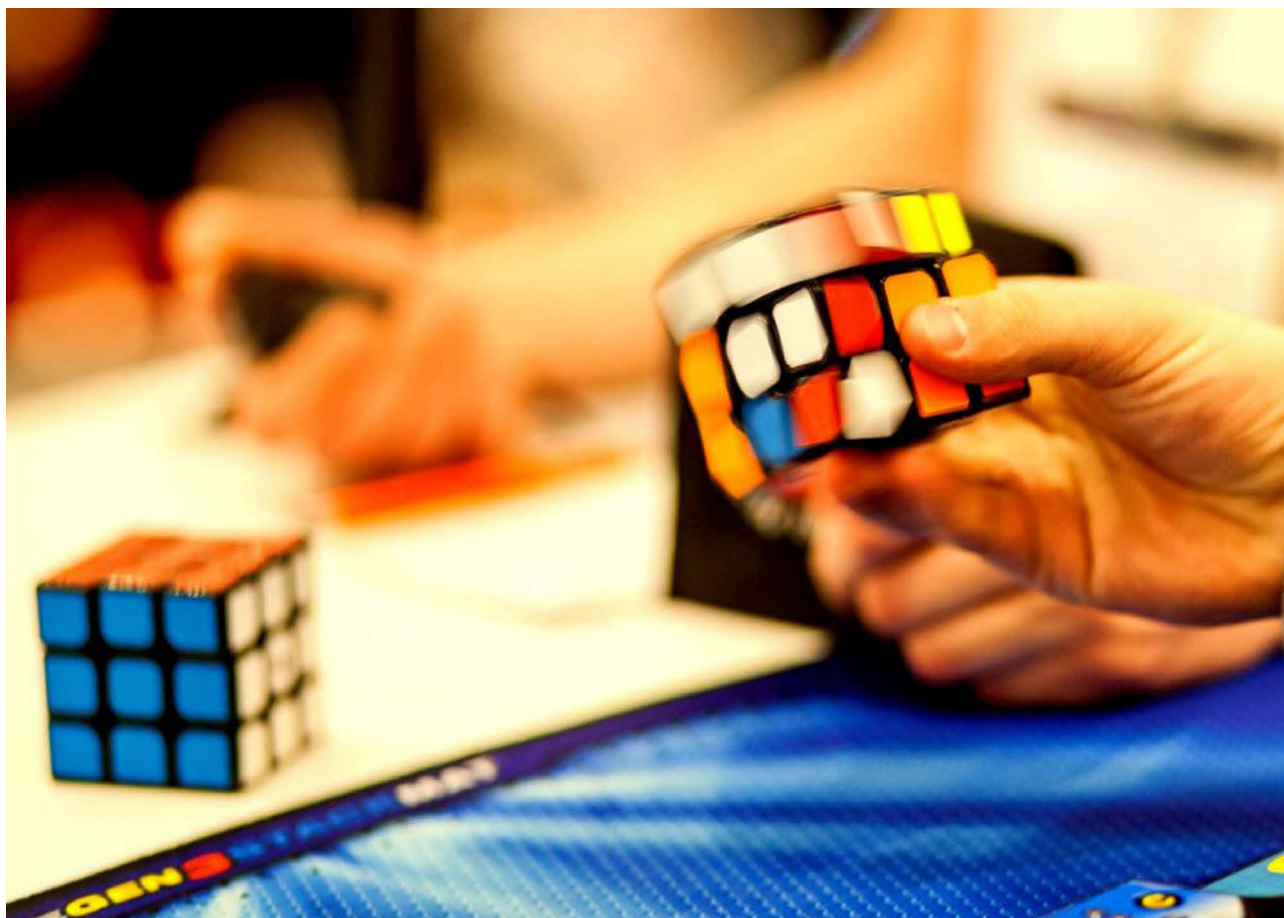
Przede wszystkim chciałabym podkreślić, że praca jest doskonałą formą rehabilitacji. Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku, stanowiąca podstawowy dokument dotyczący zatrudnienia osób niepełnosprawnych w Polsce, określa rehabilitację jako: „zespół działań, w szczególności organizacyjnych, leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych, edukacyjnych i społecznych, zmierzających do osiągnięcia, przy aktywnym uczestnictwie tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej”. Z kolei rehabilitacja zawodowa w zamierzeniu ma wpływać na wymienione powyżej aspekty poprzez podjęcie pracy przez osobę z niepełnosprawnością.

Aktywność zawodowa daje nam nie tylko niezależność finansową, ale także satysfakcję, poczucie sprawstwa i świadomość bycia potrzebnym. Ma zatem wpływ na jakość naszego życia w wielu jego aspektach. Wśród profitów zatrudnienia można wymienić także: poszerzanie wiedzy, zwiększenie motywacji do działania, lepszą organizację czasu, płynące z zarobków możliwości ciekawszego spędzania czasu wolnego, zadowolenie z siebie czy wieloletnie przyjaźnie, które bardzo często są zawierane w miejscu pracy. Po przeanalizowaniu swojej sytuacji każdy sam odpowie sobie na pytanie – Czy warto pójść do pracy?

Artykuł nie stanowi porady prawnej, a informacje w nim zawarte mogą się zdezaktualizować. Jeśli potrzebujesz porady prawnej, zgłoś się do specjalisty zajmującego się danym zagadnieniem.

Źródła:

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 1997 nr 123 poz. 776 z późn. zm.).
- <http://www.pfron.org.pl/>
- <https://www.prawo.pl/>
- www.zus.pl



Szansa Cubing Open Warsaw 2022

CK

Zeszłoroczna edycja zawodów w speedcubingu towarzysząca konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND była na tyle udana, że postanowiłem zorganizować zawody także w tym roku. Z pewnością nie zabraknie na nich najlepszych polskich zawodników, gości z zagranicy i świetnych wyników.

A wyniki w speedcubingu, czyli układaniu kostek Rubika i innych układanek, są coraz lepsze. Ze względu na wciąż doskonalony sprzęt,

wymyślanie nowych technik układania i szybki progres nowych zawodników może się okazać, że zwycięzcom z zeszłego roku trudno będzie utrzymać pozycję lidera.

Planujemy rozegrać zawody w 4 konkurencjach:

- kostka 4x4x4 bez patrzenia;
- kostka 5x5x5 bez patrzenia;
- kostka 3x3x3 – najmniejsza liczba ruchów;
- 3x3x3 – wiele kostek bez patrzenia.

Zestaw konkurencji taki sam jak rok temu. Nie bez przyczyny – są to najtrudniejsze konkurencje, w których nawet najbardziej doświadczeni zawodnicy miewają nieudane próby. Dzięki temu w turnieju będą uczestniczyli sami najlepsi zawodnicy, mimo że formalnie każdy może zapisać się na zawody.

Start w konkurencjach 4x4x4 bez patrzenia i 5x5x5 bez patrzenia polega na zapamiętaniu układu elementów (60 na kostce 4x4x4, 92 na kostce 5x5x5) oraz ułożeniu kostek z zasłoniętymi



oczami. Przeciężny speedcuber, czyli osoba zajmująca się układaniem kostek Rubika, nie potrafi ułożyć nawet kostki 3x3x3 bez patrzenia. Większe kostki są o wiele trudniejsze, a próba jest nieudana, gdy zawodnik pomyli się o pojedynczy ruch. Dlatego w zeszłorocznej edycji sumarycznie tylko 10 ułożeń bez patrzenia kostki 5x5x5 zakończyło się sukcesem – ponad 40 pozostałych prób zostało dyskwalifikowanych.

Multi, czyli układanie wielu kostek 3x3x3 bez patrzenia, wymaga od zawodnika opanowania

podobnych umiejętności, co wcześniej wymienione konkurencje, ale poza nimi jeszcze bardzo istotna jest umiejętność zarządzania czasem. W 4x4x4 i 5x5x5 o zwycięstwie decyduje długość ułożenia, a w multi – różnica liczby kostek ułożonych i nieułożonych w ciągu godziny. Każdy zawodnik deklaruje ile układanek uda mu się ułożyć. Jego zadaniem jest zapamiętanie wszystkich z nich, a następnie ułożenie zapamiętanych kostek bez patrzenia. Istotny jest fakt, że zawodnik z zasłoniętymi oczami nie wie ile czasu zostało do końca. Dlatego istotna jest ocena swoich umiejętności, w tym: średniego czasu poświęconego na ułożenie jednej kostki.

Zupełnie inną konkurencją jest tzw. FM, czyli układanie kostki 3x3x3 w jak najmniejszej liczbie ruchów. Zawodnik może mieszać kostkę losowo wygenerowaną sekwencją ruchów przez godzinę. Jego zadaniem jest znalezienie jak najkrótszego rozwiązania. FM charakteryzuje się ogromną liczbą metod i technik, które należy przyswoić, aby osiągać przyzwoite wyniki. Z tego powodu przeciętny speedcuber nie zajmuje się tą konkurencją, a tzw. "FM-owcy" spędzają wiele godzin nie tylko na treningu, ale też na poznawaniu i wymyślaniu kolejnych typów rozwiązań.

W 4x4x4 bez patrzenia o drugie zwycięstwo będzie walczył Szwed, Daniel Wallin, który w poprzedniej edycji turnieju ustanowił rekord Europy. Podobne osiągnięcie miał Krzysztof Bober w konkurencji multi (pobił rekord utrzymujący się od 2013 roku). W 5x5x5 bez patrzenia zwyciężył Adrian Dębski, a w FM-ie Jan Bentlage pochodzący z Niemiec.

Wydarzenie odbędzie się w dniach 17-18 września w Sali Kruczkowskiego w Pałacu Kultury i Nauki. Na miejsce zawodów wstęp mają tylko zawodnicy – zabronione jest zakłócanie ciszy w czasie trwania oficjalnych prób. Rejestracja rozpocznie się na około miesiąc przed rozpoczęciem zawodów – będzie dostępna na stronie internetowej World Cube Association (Światowego Stowarzyszenia Speedcubingu).



Robert Zarzecki: Chciałbym, aby blind tenis stał się dyscypliną paraolimpijską

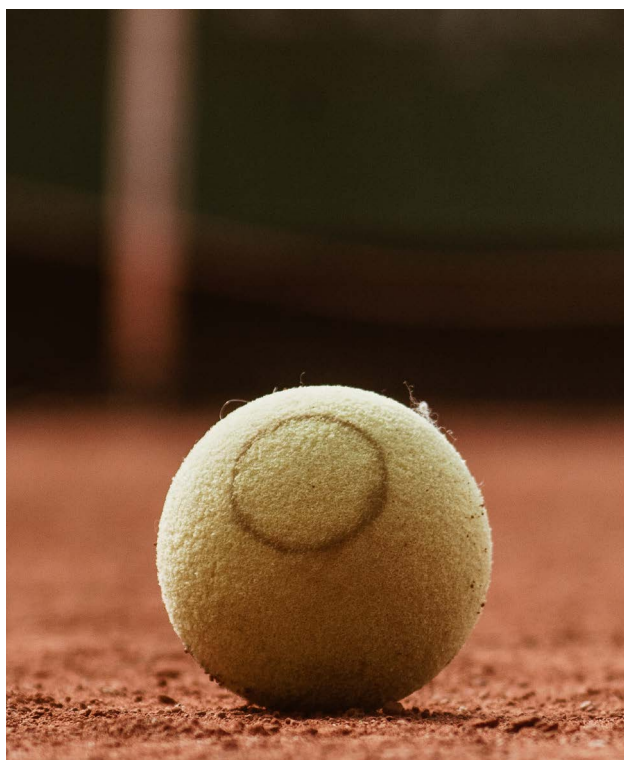
Radostaw Nowicki

– Nagrody nie są najważniejsze, ale fajnie, że nasza praca jest doceniana. Cieszymy się, że ktoś widzi, że robimy fajną robotę. Jeśli ludzie są niedoceniani, niechwaleni, nie zauważa się ich pracy, to przestaje im się chcieć i przestają mieć motywację. Dlatego uważam, że takie nagrody stanowią pozytywny kopniak do działania – powiedział Robert Zarzecki, prezes Fundacji Widzimy Inaczej, która zdobyła statuetkę IDOLA na Mazowszu za projekt „Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących”.

Radostaw Nowicki: Zbitka słów tenis i niewidomi u wielu pełnosprawnych ludzi wywołuje

uśmiech na twarzy. Czymś abstrakcyjnym jest dla nich to, że osoby z dysfunkcją wzroku uprawiają ten sport, a jednak okazuje się, że jest to możliwe...

Robert Zarzecki: Dla wielu ludzi nieznane rzeczy wydają się być niemożliwe. Dobrze dzieje się, jeśli potrafią zweryfikować swoją wiedzę w danym temacie. Równie dobrze można powiedzieć, że jeszcze niedawno komputery i niewidomi lub telefony i niewidomi to były takie zestawienia, które wywoływały uśmiech na twarzy ludzi i ich niedowierzanie. Natomiast okazało się, że wystarczy dostosować różne rzeczy, żeby mogli z nich korzystać niewidomi. Podobnie jest



z tenisem. Tak naprawdę wystarczyło zmienić piłkę i dostosować nieco liczbę odbić na korcie. Reszta jest niemal taka sama jak w tradycyjnym tenisie.

RN: A wszystko zaczęło się w Japonii.

RZ: O ile dobrze pamiętam, blind tenis wymyślił 16-letni chłopak. Mimo że wzrok stracił dużo wcześniej, to cały czas podejmował próby dostosowania tej dyscypliny sportu do potrzeb osób niewidomych, ponieważ bardzo chciał ją uprawiać. W efekcie ponad 30 lat temu po raz pierwszy zaczęto uprawiać blind tenis, w Japonii właśnie.

RN: Ale w Polsce jest to młody sport, bo w naszym kraju pojawił się dopiero w 2015 roku.

RZ: Rzeczywiście, w 2015 roku natrafiła na ten sport jedna z dziewczyn, która zaprosiła mnie do gry. Tak naprawdę pierwsze treningi zaczęliśmy w marcu 2016 roku. Przez pierwsze 3 lata grało kilkanaście osób w całej Polsce, choć głównie w Warszawie. Przez ten okres rywalizowaliśmy między sobą. Nawet dwukrotnie udało nam się wyjechać na mistrzostwa świata. W debiucie mieliśmy spore osiągnięcia, bo jeden z zawodników otarł się o złoto, ostatecznie sięgając po

srebro, a drugi wywalczył brązowy medal. Jednak były to pierwsze mistrzostwa świata w blind tenisie, a poziom w nich był bardzo wyrównany. Obecnie jest dużo, dużo wyższy, a więc nasi czołowi zawodnicy będą mieli nie lada wyzwanie, aby wskoczyć na podium.

RN: Skąd u pana wzięło się zainteresowanie blind tenisem?

RZ: To był zupełny przypadek. Zawsze miałem wadę wzroku i nie sądziłem, że będę grał w tenisa. Wydawało mi się, że ta dyscyplina sportu jest niedostępna dla niewidomych. Lubię jednak próbować nowych rzeczy, więc za namową koleżanki Agaty, która wpadła na trop blind tenisa, zacząłem treningi i się w nie wkręciłem. Zacząłem się angażować coraz bardziej, bo zależało mi na rozwoju tej dyscypliny sportu w naszym kraju.

RN: I stąd w ramach Fundacji Widzimy Inaczej postanowił pan stworzyć projekt „Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących”?

RZ: Prezesem fundacji zostałem w 2017 roku, ale pod skrzydłami Agaty jako zawodnik grałem jeszcze przez półtora roku. Jednak mieliśmy inne wyobrażenia na temat różnych rzeczy i wizji rozwoju blind tenisa w Polsce. W 2019 roku odszedłem z tamtej drużyny i powiedziałem kilku znajomym, że wspólnie możemy składać się na ten sport. Zaczęły przyłączać się do mnie kolejne osoby. Wyszliśmy z założenia, że normalnie będziemy podchodzić do różnych spraw. Zawodnicy klasycznego tenisa płacą składki klubowe, za halę czy trenerów. Nie bardzo rozumiem, dlaczego w naszym przypadku miałoby to wyglądać inaczej. Z jednej strony głośno krzyczymy „traktujcie nas normalnie”, ale z drugiej strony mówimy: „dajcie nam wszystko za darmo”. Nie współgrają mi takie dwa sposoby wyrażania niepełnosprawności. Stąd też z jednej strony gwarantujemy treningi, bo mamy środki na to z PFRON-u na drugą edycję „Akademii Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących”, z których opłacamy trenerów, korty, piłki, dietetyka, trenera personalnego itp., ale z drugiej – na turniejach zawodnicy płacą wpisowe czy sami opłacają sobie hotel podczas różnego rodzaju wyjazdów. Oczywiście szukamy też sponsorów, ale dla tych

osób, które angażują się w działania fundacji, ponosząc koszty czasowe i finansowe. Dzięki tym środkom niedawno byliśmy na towarzyskim turnieju w Londynie, a przy okazji odwiedziliśmy Wimbledon.

RN: W drugiej edycji projektu treningi odbywają się w 10 województwach i 14 miastach. To oznacza, że cały czas się on rozwija i coraz więcej chętnych jest do gry w blind tenis?

RZ: Dokładnie tak. Projekt jest tak rozpisany, że wystarczą dwie chętne osoby, żebyśmy mogli zorganizować im treningi. Dzięki temu nawet w niedużych miejscowościach, w których jest mało aktywnych ludzi z dysfunkcją wzroku i tak można uruchomić zajęcia. W poprzednim projekcie musiało zebrać się przynajmniej 5 osób, aby mogły się one odbywać. W efekcie w niektórych miejscowościach musieliśmy zablokować treningi, bo nie dało się stworzyć grupy. Nauczeni doświadczeniem teraz zrobiliśmy to lepiej i chyba fajniej. Obecnie w całej Polsce gra około 120 osób. Wiem, że niektóre z nich poza zajęciami w ramach naszej Akademii wykupują sobie dodatkowe zajęcia z trenerami, aby jeszcze bardziej się rozwijać.

RN: A myśli pan, że sukcesy Huberta Hurkacza czy Igi Świątek mają wpływ na zainteresowanie blind tenisem ze strony niewidomych, czy świat tenisa pełnosprawnych nie przenika się z tym uprawianym przez osoby z dysfunkcją wzroku?

RZ: Myślę, że te sukcesy nie mają przełożenia na zainteresowanie blind tenisem przez niewidomych. Uważam, że bardziej wynika to z tego, że jest to nowa dyscyplina, która nie została jeszcze przesiąknięta organizacjami sportowymi zrzeszającymi osoby niewidome. Niestety, wszystko co długo trwa, wiąże się z układami i układzikami, a wielu młodych ludzi od tego ucieka i nie chce w tym uczestniczyć. Poza tym u nas można grać nie tylko zawodowo, ale też rekreacyjnie. Można przyjść po to, aby poruszać się na korcie, pobawić się tą dyscypliną, bo przecież nie każdy chce być sportowcem. Za to od samych zawodników można usłyszeć, że blind



tenis jest dyscypliną, która bardzo mało odbiega od rzeczywistego tenisa, szczególnie w kategorii osób słabowidzących.

RN: No właśnie, jego wyróżnikiem jest gąbczasta piłka z pewnego rodzaju grzechotką.

RZ: Dokładnie tak, różnica jest w gąbczastej piłce oraz w liczbie odbić jej na korcie. Idzie Świątek czy Hubertowi Hurkaczowi piłka może odbić się maksymalnie raz po ich stronie siatki, natomiast w blind tenisie piłka może odbić się nawet do trzech razy, w zależności od stopnia niewidzenia. Kort jest w wielkości $\frac{3}{4}$ kortu tradycyjnego, w kategorii B1, czyli tam, gdzie grają osoby niewidome jest jeszcze mniejszy. Zawodników dzieli się na 4 grupy, ale tylko niewidomi grają w specjalnych goglach.

RZ: Kategoria B1, czyli osoby niewidome muszą grać w goglach. Wynika to z tego, że mają one różne poczucie niewidzenia. Niektóre z nich nie widzą nic, inne – tylko światło, jeszcze inne przy odpowiednim kontraście zobaczą zarys budynku czy postaci, co daje dużo większe możliwości poruszania się w przestrzeni. Reszta grup gra w taki sposób, aby maksymalnie wykorzystać wzrok, czyli bez zasłaniania oczu. Moim zdaniem jeszcze dużo czasu upłynie, zanim zawodnicy w tej dyscyplinie będą sprawiedliwie przydzielani do poszczególnych grup.

RN: A nie łatwiej byłoby wszystkim założyć gogle?

RZ: Uważam, że powinna być kategoria B1, w której będą rywalizowały osoby niewidome. Drugą kategorię powinny stanowić osoby słabowidzące w goglach (B1+). Zazwyczaj osoba niewidoma nie ma szans w rywalizacji z osobą słabowidzącą, ponieważ ta druga pamięta jak wygląda kort, gdzie są linie. Osoby niewidome często mają lęk przestrzenny. Dlatego uważam, że niewidomi powinni grać po prostu osobno, a reszta powinna rywalizować między sobą w goglach. Tak byłoby najbardziej uczciwie, choć przeciwko takiemu rozwiązaniu mocno sprzeciwiają się zawodnicy, którzy chcą grać wykorzystując resztki swojego wzroku.

RN: A jakie są początki gry w blind tenisa osób niewidomych? Domyślam się, że nie jest im łatwo trafić rakietą w nadlatującą piłkę?

RZ: Jeśli trener nagrywa piłkę, to wbrew pozorom trafić w nią można względnie prosto. Problemy zaczynają się, kiedy trzeba podbiec do piłki i ją odbić. Na dodatek trzeba ją odbić tak, żeby przeleciała przez siatkę, a potem jeszcze trafiła w kort. Dlatego też na początku często pokazujemy makietę kortu i próbujemy nauczyć zawodników poruszania się w jego przestrzeni.

RN: Czyli blind tenis jest świetną receptą na pracę nad własną koordynacją?

RZ: Na pewno tak. Nie tylko nad koordynacją w przestrzeni, w której się poruszamy, ale także nad pewnego rodzaju mikrokoordynacją, żeby umieć szybko reagować, łapać równowagę, trafiać do danego punktu. Sami zawodnicy podkreślają, że pozwala im to wypracować umiejętność koncentrowania się na dochodzących dźwiękach. W tenisie muszą skupiać się na nadlatującej piłce, a to im pomaga dużo szybciej reagować na dźwięki, które pojawiają się np. w przestrzeni miejskiej.

RN: Chcąc grać w blind tenisa, ludzie muszą wyjść z domu i przełamać swoje bariery. To chyba też jest istotne?

RZ: Trochę tak, chociaż zdarza się, że narzekają, że muszą dojechać na trening w pół godziny.

Najlepiej byłoby jakby mieli kort wybudowany u siebie na dole, na klatce. Wtedy dla nich byłoby idealnie. Każdy gdzieś dojeżdża i albo się chce, albo się nie chce. Mamy zawodników, którzy do Warszawy przyjeżdżają z Warki, więc samym pociągami jadą przez półtorej godziny, a potem muszą jeszcze na kort dojechać. W stolicy mamy obecnie w pięciu miejscach treningi i można sobie wybrać optymalne miejsce. Proszę mi wierzyć, że i tak znajdują się ludzie, którzy narzekają, że muszą tyle dojeżdżać. Do tanga trzeba dwojga, żeby coś mogło się zadziać, to obie strony muszą nauczyć się współpracy i zejść ze swoich oczekiwań.

RN: Blind tenis łączy środowisko osób niewidomych i widzących? Domyślam się, że trenerzy są pełnosprawnymi ludźmi, którzy muszą się nauczyć współpracy z osobą posiadającą dysfunkcję wzroku.

RZ: Staramy się do projektu nie angażować osób, które pracują z niewidomymi, a zatrudniać zwykłych trenerów z klasycznego tenisa. Nie mamy treningów tylko na kortach przystosowanych do potrzeb osób niewidomych. Ćwiczymy na klasycznych kortach, które dostosowujemy przed treningiem, a po nim zdejmujemy znaczniki i wychodzimy. Ostatnio nasi zawodnicy mieli trening na korcie tuż obok męża Agnieszki Radwańskiej. To pozwala nam krok po kroku „wgryzać się” w społeczeństwo i pokazywać, że my też w nim jesteśmy i też gramy w tenisa.

RN: A jak zwykli trenerzy reagują na pracę z osobami z dysfunkcją wzroku?

RZ: Staramy się mieszać oba środowiska. Na początku u trenerów pojawia się duży strach dotyczący tego, jak pracować z niewidomymi. Zawsze w takich przypadkach mówię im, aby pracowali tak jak w klasycznym tenisie. Zależy mi na tym, aby ludzie uczyli się siebie wzajemnie. Być może przez pierwszy miesiąc będą podchodzili do siebie z ogromnym dystansem i dużą ostrożnością, ale z biegiem czasu zaczną się wszystko zazębiać, zaczną tworzyć się relacje i pojawi się myśl, że ten niewidomy to człowiek taki sam jak ja. Zresztą jeździmy i prowadzimy szkolenia na instruktora blind tenisa, aby jak



najwięcej osób mogło z nami współpracować. Nie ukrywam, że prowadzimy rozmowy z Polskim Związkiem Tenisowym, aby blind tenis stał się sekcją tenisa ziemnego w Polsce, aby został zaliczony jako sport, a nie tylko był sposobem na odbijanie piłki.

RN: Ostatnio wasza fundacja i sam projekt „ATNiS” został wyróżniony statuetką IDOLA na Mazowszu w konkursie przeprowadzanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych. Pewnie wyróżnienia i nagrody nie są aż tak bardzo ważne, ale chyba miło jest jak praca całego zespołu jest doceniana?

RZ: Nie powiedziałbym, że nagrody nie są ważne. Może nie są najważniejsze, ale fajnie, że nasza praca jest doceniana. Cieszymy się, że ktoś widzi, że robimy fajną robotę. Ta nagroda jest bardzo motywująca. Jeśli ludzie są niedoceniani, niechwaleni, nie zauważa się ich pracy, to przestaje im się chcieć i przestają mieć motywację. Dlatego uważam, że takie nagrody stanowią pozytywny kopniak do działania i dają adrenalinę, która jest bardzo potrzebna, bo przed nami intensywny czas.

RN: No właśnie, we wrześniu szykujecie największy turniej międzynarodowy w Sopocie.

RZ: Wszystko wskazuje na to, że w czterodniowym turnieju weźmie udział około 70 zawodników, czyli rozegramy minimum 180 meczów. Wystartują nie tylko osoby z Niemiec, Litwy, Hiszpanii, Włoch czy Irlandii, ale też z Argentyny czy Meksyku, pisał do mnie nawet ktoś z Indii. Turniej będzie bardzo duży, a przed nim odbędzie się konferencja dotycząca rozwoju blind tenisa. W jej trakcie prelegenci będą mogli opowiedzieć o tym, jak dyscyplina rozwija się w ich kraju. O ile wiem, będzie to pierwsza konferencja na świecie dotycząca rozwoju blind tenisa. Będzie to bardzo ważne wydarzenie dla nas, dla polskich zawodników, trenerów, kibiców.

RN: Czyli zapowiadają się wielkie emocje?

RZ: Przed nami, zespołem Fundacji, na razie jeszcze ciężka praca, ale przed zawodnikami i kibicami wielkie emocje. Już po raz drugi organizujemy taki międzynarodowy turniej, bo chcemy pokazać, że wiemy jak to się robi. Za rok chcielibyśmy zgłosić się do organizacji mistrzostw świata. Jest na to duża szansa, bo już w poprzednim roku pokazaliśmy, że potrafimy organizować duże wydarzenia. W dwa dni rozegraliśmy wówczas 120 meczów z udziałem 50 zawodników z Polski, Niemiec, Hiszpanii, Włoch i Irlandii. Wszystko się udało, więc myślę, że w Gdańsku i Sopocie też będzie super.

RN: A jakie jest pana największe marzenie związane z blind tenisem?

RZ: Chciałbym, aby blind tenis stał się dyscypliną paraolimpijską i żebym mógł zobaczyć zawodników, w których teraz inwestujemy, na igrzyskach. Nawet nie muszą zdobywać medali, a radość sprawiłaby mi sama możliwość ich oglądania w rywalizacji. Do tego powoli dążymy. Na razie naszym krótkoterminowym planem jest udział w rozgrywkach dla dyscyplin sportowych, które nie znajdują się w igrzyskach paraolimpijskich. W następnym roku odbędą się one w Birmingham. Po raz pierwszy w ich trakcie zostaną rozegrane zawody blind tenisa. Chcemy tam wysłać swoich zawodników. Liczymy, że pokażą się z dobrej strony.

Wiersze – Dariusz Wojciechowski

Ciemna, Mroczna noc

Wyszedłem z domu.
Trzasnęły drzwi.
Ogień w kominku jeszcze się tli...
Pytam się – komu?

Ciemna, Mroczna noc.
Z każdym krokiem w jej głębi tonę.
Świat spowity szronem
Chłonie każdy krok.

A furtka stara
Pożegnała mnie smętnym jękiem
Obca nocy dłoń ujęła rękę
I mnie porwała.

W swoje czeluści,
Gdzie nie ma nawet wątlęgo światła
Zabrała niebo, świat cały skradła.

Już mnie nie puści?

I czekam na głos,
Który mocą słów niczym zakłęcie
Z otchłani nocy mnie wydobędzie,
By zmienić mój los.

Monodram

Ja już tylko udaję, że żyję,
odgrywam swoją rolę człowieka
na scenie życia. A czas ucieka...
A zegar bije...
Od lat odgrywam ten swój monodram,
ja, aktor jednej improwizacji.
Ale póki sił starczy, to się nie poddam.
Gram w swojej Pasji.
Nie mam czasu przećwiczyć swej roli.
Idę na żywioł, bez zahamowań.
Gram nawet wtedy, gdy serce boli...

ból trzeba schować!
Nie gram dla siebie, sławy, uznania,
dobrej opinii, piety na skwerze.
Nie obchodzi mnie wielkość czy chwała.
W nic już nie wierzę!
Gram dla tych paru Widzów niestrudzonych.
Dla Nich to wszystko, mój wysiłek.
Chociaż tak bardzo jestem zmęczony,
daję im chwilę.
Grać nie przestanę, bo tak nie można,
bo nie jestem tu przecież dla siebie.
Kurtyna już dawno do góry poszła.
Kiedy opadnie?
Tego już nie wiem,
Naprawdę nie wiem.

18 maja 2022

Anioł

Pochylam się nad każdym twoim słowem,
Otulam, gdy ronisz czystą łzę,
Odganiam myśli złe
Czekam, aż przyjdą nowe.

Jestem przy tobie, słucham cię
Gdy trzeba, otwieram okno,
Nim myśli zmokną
Na zgubę.

Jestem twoim Aniołem –
Tak często to powtarzasz –
Aniołem o stu twarzach.
Czuwam, przy tobie wciąż stoję.

A ja? A ja się boję
I pytam, i trwożę...
Mój Boże!
Kto moim zostanie Aniołem?

15 marca 2022





Czerwiec

Czerwcowe niebo nade mną
złamane sierpem Księżyca.
Upalny powiew nadpływa,
śpiew kosa brzmieniem zachwyca.

Czerwień się schowa za lasem,
za chwilę dzień się zakończy,
Senność nadejdzie zmęczona,
myśli ukoi tęskniące.

Zbieram te czerwce i lipce,
kolekcjonuję przez lata.
W czasy dzieciństwa liryczne
wciąż we wspomnieniu powracam.

Smak truskawkowy mam w ustach
i rozkosz lodów zza rogu.
Słodki głos matki, jej chusta
i uśmiech ojca od progu.

Ile tych czerwców przede mną
nie wiem i nie chcę dziś liczyć.
Na ganku siadę nad ranem,
śpiew kosa znów mnie zachwyci.

Elżbieta Gutowska-Skowron