

Terapeuci na czterech
łapach

Moja przygoda z muzyką
rockową i metalową

Chropowatość
dźwięków codzienności

help

jesteśmy razem

nr 92 maj 2023 ISSN 2083-2788

*„Marzenia są ratunkiem i ozdobą
dla tych, którym los nie sprzyja. Ci
natomiast, którym wiedzie się lepiej,
być może marzeń nie potrzebują?”*
– Marek Kalbarczyk



MARZENIA

REALNE CZY NIE?

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

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

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% 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 – Jesteśmy Razem.



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 – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Marta Marek, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy drabinę opartą o niebo, symbol dążenia do realizacji marzeń.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 12

Pracownicy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem
zapraszają do udziału w Konferencjach REHA
FOR THE BLIND i IMC18 _____ 17

■ TYFLOSFERA

Koperta Życia _____ 23

Najlepszy przyjaciel na czterech łapach _____ 24

Terapeuci na czterech łapach – kto może
skorzystać z ich usług _____ 26

■ NA MOJE OKO

Akcja rodzi reakcję _____ 28

Chropowatość dźwięków codzienności _____ 30

Temat lekcji: Empatia _____ 33

Moja przygoda z muzyką rockową i metalową _____ 36

Co nam chodzi po głowie _____ 38

Majowy zawrót głowy _____ 39

■ JESTEM...

Warto uczestniczyć w Konferencji REHA _____ 41

■ PRAWO DLA NAS

Świadczenie wspierające coraz bliżej _____ 46

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Muzeum na dotyk _____ 49

Zobaczyć muzykę _____ 55

Opera – drzwi szeroko otwarte _____ 59



Helpowe refleksje

Marzenia – realne czy nie?

Marek Kalbarczyk

Może przede wszystkim trudne, a dlatego warte zachodu? Co byśmy bez nich zrobili! Trudno sobie wyobrazić by ktoś ich nie miał, ale kiedy są (realne czy nierealne), niezależnie od ich pozytywnego potencjału, jeśli w ogóle go mają, stanowią konkretne, intelektualne i duchowe wyzwanie i za każdym razem domagają się

głębszego zastanowienia. Brak marzeń – źle! Bo czy nie jest to wskazówką świadczącą o intelektualnym i duchowym ubóstwie? A kiedy są, czy nie świadczą o niedostatkach naszej codzienności? Ba, a kiedy są i jest ich wręcz za dużo, nie wykazują, ile do pełni szczęścia nam brakuje?

Marzenia są ratunkiem i ozdobą dla tych, którym los nie sprzyja. Ci natomiast, którym wiedzie się lepiej, być może marzeń nie potrzebują? Którzy mogą spać spokojniej? Czy opinia, iż ci drudzy, nie jest pochojna? Może „wygrają” mający życiowego pecha i udający się w krainę marzeń? To pewnie typowe odwracanie „kota ogonem”, kiedy zamieniają się standardowe uporządkowania i to, co wydaje się gorsze, staje się lepsze? Zaczęło mi się wydawać, że zwycięstwo jest po stronie ludzi będących w gorszej sytuacji! Przypominam sobie biblijną przypowieść, że pierwszymi będą ostatni, a pierwsi ustąpią im miejsca, tracąc wcześniejsze przewagi. Ostatni

ich wyprzedzą i osiągną sukces. Co to właściwie znaczy? Co nam powiedział Bóg i ci, którzy przemówili w Jego imieniu? Zastanawiając się nad tym niełatwym zagadnieniem, wróćmy do marzeń. Tak się składa, że właśnie je mamy. Ja je mam, a razem ze mną Fundacja Szansa dla Niewidomych, od 19 kwietnia br. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Czy marzymy, ponieważ wielu rzeczy nam brakuje? Nie! Mamy inny przypadek – marzymy, bo mamy wyobraźnię i jesteśmy intelektualnie i duchowo „pełni”, ale także nie jesteśmy zawieszeni w próżni i możemy cieszyć się tym, co osiągnęliśmy. Chciałem opowiedzieć co się nam udało oraz co, mimo rozmaitych sukcesów, pozostaje w sferze wymarzonych celów.

Zwróćcie Państwo uwagę, że o marzeniach piszę w momencie dosyć niezwykłym. Nie mamy przecież grudniowego okresu podsumowań i zegnania się ze starym rokiem, albo styczniowych powitań nowego, kiedy projektuje się kolejne inicjatywy i przedsięwzięcia. Jednak znalazłem pewne uzasadnienie potrzeby napisania o marzeniach, chociaż powód to może dosyć marny. Zbliżamy się do półrocznego przełomu. Zaraz będzie okazja do półrocznych sprawozdań i podsumowań. Sam artykuł co prawda piszę przed tym momentem, jednak będą Państwo czytali go kilka tygodni później – może akurat 1 lipca, kiedy pierwsze półrocze roku 2023 będziemy mieli za sobą?

Fundacja i jej rozwój

„Mamy” 31 lat! To naprawdę dużo. Trudno mieć w Polsce więcej! Fundowaliśmy ją 10 stycznia 1992 r., niewiele miesięcy po ustrojowej zmianie. Proszę sobie wyobrazić, albo przypomnieć, że w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej tego rodzaju działalność była niemożliwa, względnie bardzo utrudniona. Zmiany gospodarcze miały miejsce w roku 1989, dokładnie wtedy, kiedy stworzyłem firmę Altix. Swoją działalność firma zainicjowała po okresie jej prawnego tworzenia – w listopadzie, a od stycznia 1990 znalazła się na stromej ścieżce rozwoju. Nie miałem wcześniej planu tworzenia spółki handlowej – przecież byłem wtedy dosyć zwykły informatykiem, zajmującym się tworzeniem komputerowych programów.

“ Marzenia są ratunkiem i ozdobą dla tych, którym los nie sprzyja. Ci natomiast, którym wiedzie się lepiej, być może marzeń nie potrzebują? Którzy mogą spać spokojniej? Czy opinia, iż ci drudzy, nie jest pochopna? Może „wygrają” mający życiowego pecha i udający się w krainę marzeń?

Pewnie nadal nie wpadłby mi do głowy pomysł tworzenia spółki i inicjowania działalności gospodarczej, gdyby nie kłopoty związane z brakiem dostępu do informacji, do komputera. Już wtedy było jasne, że bez możliwości posługiwania się komputerem personalnym nic się nie osiągnie. Jako niewidomy, bez jego udźwiękowienia nie miałem na rynku pracy żadnych szans. „Biedziłem” się nad zagadnieniem jak pisać programy, gdy się nie wie co widać na ekranie, kiedy los okazał się łaskawy. Poznałem genialnego elektronika, z którym stworzyliśmy syntezator mowy i proszę sobie wyobrazić, że zbiegło się to w czasie z reformą systemu ekonomicznego w Polsce. Mogła powstać firma Altix, a stało się to dokładnie wtedy, kiedy już wiedzieliśmy jak „rozmnażać” nasz syntezator!

Tworzenie firmy zabrało nam sporo czasu i nerwów. Okazało się, że po długim okresie zakazu prywatnej działalności gospodarczej, na samym początku nowej rzeczywistości, wielu nie akceptuje takiego rodzaju aktywności. Mając na uwadze moje upodobanie do działalności społecznej, dzisiaj określanej mianem wolontariatu, obiecałem publicznie, że kiedy uda się wyrosnąć i zarobić, podzielimy się naszymi profitami. Stąd nasza Fundacja! Dzisiaj jest dużą organizacją będącą w trakcie burzliwego rozwoju. W związku



z tym 19 kwietnia zmieniliśmy jej nazwę, akcentując jej główny cel – promocję bycia i działania razem. Chcąc kontynuować dotychczasową działalność skierowaną do osób z dysfunkcją wzroku, poszerzamy obszar zainteresowań o wszystko, co dotyczy kultury bycia razem, wspólnej pracy dla innych. Razem z niewidomymi Beneficjentami postaramy się o realizację przedsięwzięć skierowanych także do osób pełnosprawnych – „zobaczcie, nam jest trudniej niż Wam, a mimo to radzimy sobie w życiu”. Mimo niepełnosprawności i rozmaitych problemów udaje się nam doradzać i pomagać innym.

Dzisiaj Fundacja to niemal 60 pracowników, 18 biur na terenie całego kraju, około 60 projektów zrealizowanych w roku 2022, pośród których są naprawdę poważne i wiele warte. Władze Fundacji stanowią: Rada Fundatorów, Rada Patronacka, Zarząd, kierownicy poszczególnych działów i kierownicy biur regionalnych. Patrząc z innej strony, Fundacja to mnóstwo książek i innych publikacji, konferencje i spotkania, które przyciągają do nas tysiące gości, działalność w kraju i za granicą, udział w ciałach doradczych władz centralnych i samorządowych, współpraca z licznymi mediami.

Czy Taka Fundacja nas zadowala? Czy jest komuś potrzebna? Kiedy sprawdzamy frekwencję podczas tegorocznej, centralnej REHA, wydaje się, że tak. Dopiero jednak przyszłość pokaże, czy otoczenie nam sprzyja, czy Fundacja ma według nich istnieć i wspierać???

Marzyła mi się organizacja jak najbardziej autentyczna, otwarta, mądra, aktywna, o charakterze patriotycznym, uczciwie pokazująca jacy jesteśmy jako niewidomi, jako Polacy, potomkowie ludzi, którzy kilkadziesiąt lat temu stworzyli tutaj prawdziwą demokrację szlachecką, a także autentycznie dobrowolną unię będącą domem dla wielu narodów centralnej Europy. Skoro naszych przodków było stać na tak wspaniały kraj i jego rozwój, dlaczego nie miałyby stać nas? Fundacja miała udowodnić, że w Polsce po ustrojowej i politycznej zmianie niewidomym dzieje się dobrze, podobnie innym osobom

„Mamy” 31 lat! To naprawde dużo. Trudno mieć w Polsce więcej! Fundowaliśmy ją 10 stycznia 1992 r., niewiele miesięcy po ustrojowej zmianie. Proszę sobie wyobrazić, albo przypomnieć, że w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej tego rodzaju działalność była niemożliwa, względnie bardzo utrudniona.

z niepełnosprawnościami. Uznaliśmy, że udowodnienie lepszej jakości polskiego modelu ułożenia spraw społecznych jest na wyższym poziomie. Czy się to udało?

Rozwijanie Fundacji w okresie ostatnich dwóch lat i zmiana jej nazwy wynikają z wcześniejszych dokonań oraz zachęcają do kontynuacji. Wracamy do korzeni oraz korzystając z pierwotnych planów marzymy o sukcesach na drodze realizacji tych celów. Jak to będzie wyglądało? Przedstawiam to pokrótce poniżej, a wspólnym mianownikiem naszych marzeń na przyszłość jest dobro. Właśnie, nasza Fundacja przede wszystkim ma być dobra – w sensie jakości jej działania oraz w stosunkach z Beneficjentami. Być dobrym dla innych, to cel najważniejszy. Przy okazji warto wiedzieć, że taki cel jest po prostu trudny. Czy mimo to realny? Mam nadzieję, że tak.

Instytut Rehabilitacji Niewidomych im. Bł. Matki Elżbiety Róży Czackiej

Stworzyliśmy go 12 lat temu – w roku 2011. W związku z tym, że nie mieliśmy żadnych środków na jego prowadzenie, miał być wirtualny. Co to znaczy? Żadnych kosztów, żadnych etatów i płacenia za powierzchnię! Miał działać w oparciu o zasadę wolontariatu. I tak było. Ja



Marzyła mi się organizacja jak najbardziej autentyczna, otwarta, mądra, aktywna, o charakterze patriotycznym, uczciwie pokazująca jacy jesteśmy jako niewidomi, jako Polacy, potomkowie ludzi, którzy kilkaset lat temu stworzyli tutaj prawdziwą demokrację szlachecką, a także autentycznie dobrowolną unię będącą domem dla wielu narodów centralnej Europy.

i Sylwester Peryt – jako jego założyciele i kierownicy – pomagamy instytutowi przez większą część 12 lat społecznie. Kiedy udało się pracować etatowo, wcale nie osiągnęliśmy lepszych efektów. Za każdym razem wracaliśmy do społecznego charakteru tej pracy i szukaliśmy możliwości rozwinięcia instytutowej idei. Potwierdziło się, że aby coś zadziało dobrze, profesjonalnie, niezbędne są poważne środki, a nie ich namiastka.

Dzisiaj IRN jest u progu wielkich zmian. Znaleźliśmy lokal, który stał się jego siedzibą. Udało się wyposażyć go w meble i niezbędne urządzenia. Teraz Instytut może ruszyć pełną parą. Wspomniany lokal jest w Warszawie na ulicy Dzikiej 4a m. 42. Jest na trzecim piętrze i składa się z dość dużego holu i czterech pokoi. Jeden z nich jest przeznaczony na spotkania w większym gronie i będzie pełnił rolę salki konferencyjnej. Pozostałe mają służyć do codziennej pracy. Warto zaznaczyć, że jest w niewielkiej odległości od gmachu Polskiego Związku Niewidomych, Dworca Gdańskiego, Centrum Handlowego Arkadia, Ronda Babka. Znajduje się niemal na granicy warszawskiego Śródmieścia i Żoliborza, również w niewielkiej odległości od Dworca Centralnego.

Najważniejsza jest jednak działalność merytoryczna Instytutu. Co chcemy robić? Niestety w tym momencie pytanie to nie jest łatwe. Właśnie jesteśmy w trakcie układania planów. Zależą od możliwości finansowych. Co innego z marzeniami. One nie zależą od funduszy. Instytut jest ze mną związany tak jak cała Fundacja. Traktuję je jak swoje dzieci. Można powiedzieć, że są ze mną od początku dorosłego życia. Kiedy byłem działaczem i szefowałem Sekcji Uczących się Niewidomych, to jakbym już wtedy (w latach 70.) działał dla naszej Fundacji. Podobnie później, kiedy tworzyłem pierwsze innowacyjne podręczniki do matematyki dla uczniów pierwszych klas szkoły podstawowej (dla takich niewidomych malców). Czy te starania można oddzielić od późniejszych (już bardziej formalnie instytutowych)? Wszystkie inicjatywy merytoryczne, intelektualne były zapowiedzią Instytutu, a następnie jego dziełem. Innowacyjne szkolenia komputerowe, narady edukacyjno-rehabilitacyjne, Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, Spotkania Wschód-Zachód, czasopismo Help – jesteśmy razem, Wydawnictwo Trzecie Oko, działalność zagraniczna, Konkurs IDOL, albo „Jestem lepszy od...”, akcja „Specjalista ds. uśmiechu” i spotkania autorskie, udział w ciałach doradczych władz itd. To przecież nic innego jak praca dla Instytutu. Pragniemy to wszystko rozwijać oraz dodać do tego kolejne starania.

W ramach prac instytutowych chcielibyśmy zająć się trudnymi tematami, które z powodu braku środków musiały czekać na swój czas, a mianowicie analiza dotycząca edukacji włączającej – mamy być na tak czy na nie, rozwinięcie naszego Działu Charytatywnego, stworzenie planu działalności Fundacji w latach 2023-2025 i więcej, próby stworzenia placówek w kolejnych krajach, rozwinięcie idei Spotkań Wschód-Zachód, nawiązanie jak najbliższego kontaktu z okulistami i specjalistami w innych dziedzinach, organizowanie merytorycznego wpływu na władze w celu realizacji postępu w kwestii wyrównywania życiowych szans dla osób z niepełnosprawnościami. Czy to się uda? Kiedy podsumujemy osiągnięcia Fundacji

w ostatnich latach, wydaje się, że tak. Czy jednak nic nie stanie nam na przeszkodzie? Zobaczmy. Może bł. Matka zechce nam pomagać!

Wydawnictwo Trzecie Oko

Mimo, że formalnie istnieje zaledwie 4 lata, wydaje się, że było z nami od zawsze. Kiedy w roku 1992 stworzyliśmy Fundację, wydawaliśmy już miesięcznik Help. Wydajemy go do dzisiaj, ale właśnie w ten sposób wydawnictwo wtedy (choć nieformalnie) już było. W ślad za Helpem zaczęliśmy wydawać książki – najpierw w brajlu, potem audio i w czarnym druku. Rozwijamy to od samego początku, najpierw w ramach Firmy Altix, następnie stopniowo przejmowaliśmy to do Fundacji. Udało się nam wydać ok. 200 tytułów. Nasza oferta jest dość obfita, biorąc pod uwagę środki, jakimi dysponujemy. WTO, pozostając niewielkim wydawnictwem, istnieje na rynku wydawniczym i wypełnia istotną lukę. Kiedy wystawiliśmy się podczas targów książkowych w Pałacu Kultury i Nauki pod koniec maja br. potwierdziło się, że jesteśmy potrzebni. Jako jedyni pokazaliśmy książki brajlowskie,

transparentne, w których brajlowskie znaki i rysunki są uwypuklone na tle grafiki, a także wypukłe plany, mapki i albumy.

W ramach działalności wydawniczej marzy się nam poszerzanie oferty. Do tej pory skupialiśmy uwagę na publikacjach merytorycznych dotyczących świata dźwięku i dotyku, świata ludzi niewidzących. Sam byłem i jestem głównym ich autorem, tymczasem chodzi o coś więcej – o zachęcenie innych do opowiadania o ich światach, które nie są powszechnie znane. Nasza



“ W ramach działalności wydawniczej marzy się nam poszerzanie oferty. Do tej pory skupialiśmy uwagę na publikacjach merytorycznych dotyczących świata dźwięku i dotyku, świata ludzi niewidzących.

specjalność to opowiadanie jak to jest być niewidomym, jak „widzieć” kiedy się nie widzi, jak się odbiera otoczenie, kiedy brakuje obrazu. Chcielibyśmy zgromadzić wokół nas autorów, którzy podobnie jak my żyją w niezwykłej przestrzeni i chcą o tym opowiadać. Za każdym razem mamy także na uwadze, iż nasze publikacje wyjaśniają zjawisko „życie” osobom niewidomym, które cechuje brak dostępu do informacji, mają mniej kontaktów z innymi. Często dotyka ich izolacja i niewychodzenie z domu. Może nasze relacje są w stanie zachęcić ich do wyjścia i przekonania, że życie bez obrazów ale z wykorzystywaniem innych zmysłów jest fascynujące.

Konkurs „Jestem lepszy od...”

To ważna inicjatywa! Pomyślałem o niej razem z Januszem Mirowskim, który współpracuje ze mną od 20 lat. Zbliżały się wybory parlamentarne w roku 2015 i zauważyliśmy niewystarczającą dbałość o nasze środowisko. Za mało mówiły o nim wszystkie stronnictwa biorące udział w kampanii wyborczej. Jak zorganizować sprawy społeczne i zdrowotne, jak zadbać o integrowanie środowiska osób z niepełnosprawnościami z resztą społeczeństwa, powinno nie schodzić z uwagi polityków, szczególnie w kampanii wyborczej. Jednak schodziły! Dobrym na to przykładem jest kwestia edukacji włączającej, którą wdraża się w Polsce od niemal 30 lat, a efekty tego wdrażania są marne, żeby nie powiedzieć opłakane. Nasz konkurs „Jestem lepszy od...” miał pokazać potencjał naszego społeczeństwa. Jeśli kolejni kandydaci na premierów i ministrów

nie mają pomysłu jak pomagać obywatelom znajdującym się w najtrudniejszej sytuacji, może będą od nich lepsi uczestnicy naszego konkursu. To oczywiście do pewnego stopnia żart, jednak coś w tym jest.

Zorganizowaliśmy 3 edycje tego konkursu i jesteśmy z niego dumni. Niedługo ogłosimy kolejną jego edycję. Tym razem ponownie mamy do czynienia z kampanią wyborczą i mimo, że aktualnie rządząca koalicja wiele dla nas uczyniła, na pewno mamy coś ważnego do podpowiedzenia. W tym roku skupimy się nad systemem wsparcia, który, kiedy ocenia się go poprzez pryzmat uchwalonych ustaw, jest bardzo interesujący. Kiedy jednak ocenimy go oddolnie, z punktu widzenia codziennej pracy, na przykład urzędniczej, wygląda o wiele gorzej. Jak go poprawić, usprawnić? Jak uczynić, by stał się mądrą realizacją zamierzeń ustawodawców?

Dział Charytatywny „Jesteśmy razem”

Fundacja nie może działać wyłącznie, albo przede wszystkim dla siebie samej. Nie możemy ograniczać się do walki o nasze etaty i wynagrodzenia. To oczywiście bardzo ważne, kiedy bez pracowników nie można wykonać większości działań, jednak to nie wystarczy. Abyśmy mogli zrealizować plany i marzenia, o których tutaj piszę, niezbędne są fundusze. Jak je zdobyć? Kto może je dać? O ile w krajach o utrwalonym demokratycznym charakterze, charakteryzujących się tradycjami ofiarności i charytatywności, zbieranie datków się udaje, w krajach postkomunistycznych społeczeństwa nie są do tego nawykłe. W Polsce zorganizowano system wsparcia organizacji pożytku publicznego, dzięki czemu fundacje i stowarzyszenia mogą liczyć na pomoc ze strony władz, które w ten sposób redystrybuują środki uzyskane od podatników, jednak to nie wystarczy. Musimy wzmocnić nasze starania w tej dziedzinie, by móc zrealizować nasze marzenia. Co zatem nam się marzy? Chcemy kontynuować i rozwijać program stypendialny, pomoc kierowaną do niewidomych w innych krajach Europy Centralnej, zwłaszcza do Ukrainy, oraz zwiększyć pomoc dla rodzin niewidomych, które żyją na granicy ubóstwa. Mam nadzieję, że

w ramach pracy Instytutu uda się stworzyć plan zdobywania środków i jak najefektywniejszego ich przekazywania Beneficjentom.

Nasze zagraniczne marzenia

Nawiązaliśmy przyjazne kontakty z przedstawicielami naszego środowiska w wielu krajach. Na rekordowe spotkanie REH FOR THE BLIND IN POLAND oraz Spotkania W-Z przybyło 21 delegacji z całego świata, od Japonii, Kazachstanu, Kenii, Arabii Saudyjskiej do USA i Kanady. W tym roku odbyło się kolejne spotkanie, tym razem w ramach International Mobility Conference, na które przyjechało ponad stu naukowców z wielu krajów, poszerzając grono naszych współpracowników i przyjaciół. Pragniemy zacieśnić kontakty z nimi i skorzystać z ich pomocy dla utworzenia kolejnych biur Fundacji. Dzięki temu będziemy mogli szukać wsparcia ze strony ludzi bardziej majątnych i otwartych na pomoc ludziom znajdującym się w gorszej sytuacji.

Bez muzyki i literatury ani rusz!

Miałem być muzykiem – marzyłem o tym. Nie wyszło. Nie zostałem muzykiem profesjonalnym, jednak coś z tego uratowałem. Jestem muzykiem amatorem. Gram na gitarze i mam z tego ogromną satysfakcję. Ostatnio gram odważniej i czynię to podczas moich spotkań z czytelnikami i sympatykami. O muzykowaniu marzyłem już kiedy miałem 6 lat, trudno więc mi się z tym rozstać. Nieco inaczej było z pisaniem. Uważałem, że mam mniej talentu w tej dziedzinie i nie skupiałem na tym swojej uwagi. Jednak nie miałem racji. Kiedy rok po roku „zamykałem się” w pisaniu informatycznym i rehabilitacyjnym, zmęczyłem się tym i słysząc jak radzi sobie z pisaniem mój niewidomy przyjaciel profesor Witold Kondracki, zapragnąłem spróbować pisanie czegoś więcej niż specjalistycznych tekstów. Udało się! Przekazałem te marzenia-fascynacje Fundacji i mamy co chciałem.

Organizujemy wiele spotkań o charakterze muzycznym i literackim. W tym roku Fundacja zorganizuje kolejny cykl spotkań muzycznych pt.: „Mazovia stage” na podobieństwo audycji nadawanych przez amerykańskie National

Public Radio, w szczególności przez akademickie radio w Alabamie, które transmituje fascynujące koncerty muzyków stricte amerykańskich – soul, country, bluegrass itp. Staramy się iść ich śladem i zaprosić do współpracy polskich muzyków – amatorów i zawodowców, którzy zechcą zabawić gości Salonu Gałczyńskiego 7 i widzów on-line. Zorganizujemy też podobne do wcześniejszych spotkania autorskie, literackie, merytoryczne. W pewnym momencie uda się nam poszerzyć działalność o podobne spotkania w krakowskim lokalu Fundacji. Zapewniam, że będą to kolejne spotkania „nie z tej ziemi”.

Czy to wszystko się ziści? Zobaczmy, muszą jednak Państwo przyznać, że te moje marzenia nie są łatwe. Jak je oceniacie – są realne czy nie? Gdybym myślał, że nie, nie zakładałbym Fundacji, nie tworzył Firmy Altix, nie zatrudniał tylu współpracowników i nie chciałbym być tutaj wolontariuszem. Skoro już tyle się wydarzyło, wymienione tu plany i marzenia także się udać.





Pomoc dla uczniów z niepełnosprawnościami

W Dzienniku Ustaw ukazało się rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie szczegółowych warunków udzielania pomocy uczniom niepełnosprawnym w formie dofinansowania zakupu podręczników, materiałów edukacyjnych i materiałów ćwiczeniowych w latach 2023-2025 – czytamy na portalsamorzadowy.pl.

Pomoc finansowa kierowana jest do uczniów słabowidzących, niesłyszących lub słabosłyszących, do uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, z niepełnosprawnościami sprzężonymi, do uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dofinansowanie wynosi od 225 do 445 złotych i jest uzależnione od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, a także od klasy, do której uczęszcza. Wnioski o pomoc należy składać

w terminie ustalonym przez władze jednostki samorządowej, na której terenie znajduje się szkoła, a więc przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta.

Projekt przewiduje, że to dyrektor szkoły sporządza listę uczniów, do których ma być skierowana pomoc i przekazuje ją odpowiednim władzom samorządu.

Plac zabaw dla dzieci niewidomych i słabowidzących powstał na warszawskich Bielanych

Koszt 2,5 mln zł na warszawskich Bielanych powstał pierwszy, tak zaawansowany technologicznie, plac zabaw dla dzieci niewidomych i słabowidzących – donosi portal warszawa.tvp.pl.

Plac podzielony jest na sześć stref oznaczonych odmiennymi kolorami. Do każdego z obiektów placu wiodą ścieżki naprowadzające, a wejście do każdej ze stref sygnalizowane jest dźwiękami, dobiegającymi z zainstalowanych tam,



specjalnych słupków. Wszystkie zabawki są udźwiękowione i opatrzone napisami w brajlu. Topografię placu można poznać dzięki tyflograficznemu planowi informacyjnemu.

Dla bezpieczeństwa dzieci na placu zamontowany jest monitoring, a po zmroku włączane jest oświetlenie. Zmysł węchu pobudzają rośliny, np. lawenda i kocimiętka. Otoczenie zazieleniły ponadto posadzone na placu drzewa – kasztanowce czerwone.

Procesy projektowania i realizacji tego szczególnego placu zabaw wspierali merytorycznie nauczyciele orientacji przestrzennej z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach.

Za pan brat z nowymi technologiami

Na portalu *biznesinfo.pl* można przeczytać bardzo interesujący wywiad Pauli Drechsler z Adrianem Now, niewidomym tyfloinformatykiem, prowadzącym na Youtube kanał „W ciemno”, odsłaniający kulisy życia osoby niewidomej, doskonale obeznanej z nowymi technologiami, które mogą znacząco wspierać i ułatwiać codzienne funkcjonowanie. Autorka stawia rozmówcy wiele pytań. Jego odpowiedzi są bardzo interesujące.

Na pytanie dotyczące pracy tyfloinformatyka odpowiada tak: „Praca tyfloinformatyka skupia się na opracowywaniu specjalistycznych narzędzi, oprogramowania i interfejsów, które umożliwiają osobom niewidomym lub słabowidzącym korzystanie z komputerów, smartfonów, aplikacji internetowych i innych technologicznych rozwiązań. To może obejmować programy czytające ekran, specjalne klawiatury i myszy, systemy nawigacji głosowej, programy do rozpoznawania mowy, a także aplikacje mobilne czy oprogramowanie edukacyjne, dostosowane do potrzeb osób niewidomych.

Praca w dziedzinie tyfloinformatyki wymaga wiedzy zarówno z zakresu informatyki, jak i zrozumienia specyficznych potrzeb osób niewidomych. Specjaliści w tej dziedzinie często współpracują z użytkownikami, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby i opracować dostosowane rozwiązania. Celem jest zapewnienie dostępu do informacji, nauki, pracy, rozrywki i innych dziedzin życia, które często są uzależnione od technologii komputerowych i internetu”.

Adrian Now, zapytany o to, z jakich urządzeń najczęściej korzysta, mówi: „Najczęściej korzystam z telefonu, zarówno w domu, jak i poza nim. Dodatkowo nie rozstaję się ze słuchawkami bezprzewodowymi i zegarkiem — to moje główne urządzenia. A oczywiście nie mogę zapomnieć o komputerze, telewizorze i głośnikach z asystentem Siri.

Słuchawki z kablem są za to pomocne w sytuacji np. z bankomatem. Mogę wypłacać pieniądze przy użyciu słuchawek i komunikatów głosowych w bankomacie. Podpinam słuchawki, wkładam kartę, wybieram język polski. Mogę usłyszeć wszystkie potrzebne informacje, takie jak dźwięk informujący o wprowadzeniu numeru PIN, dostępnych do wypłaty kwotach. Nie wszystkie bankomaty mają tę opcję, PKO BP ma, ING też, ale Euronet nie. Najlepiej sprawdzać na stronie banku.



W domu używam również inteligentnej wagi Xiaomi, która łączy się z aplikacją i pozwala odczytać różne parametry mojego ciała. Poza tym korzystam z kuchenki gazowej, pralki i mikrofalówki. W przypadku obsługi tych urządzeń opieram się na pamięci – muszę zapamiętać, jaki program jest na jakim miejscu, na przykład w pralce. A na kuchence mikrofalowej nakleiłem sobie tak zwane kocie oczy (wypukłe naklejki przyp. aut.).”

Zapytany przez autorkę o oczekiwania dotyczące ułatwień, które należałoby wprowadzić do komputerów i smartfonów na masową skalę, odpowiada: „Wydaje mi się, że najbardziej potrzebujemy znacznego rozwoju sztucznej inteligencji. Dzięki temu będziemy w stanie jeszcze dokładniej rozpoznawać szczegóły na zdjęciach oraz bezbłędnie odczytywać tekst. Wspominałem już o aplikacji Be My Eyes. Teraz wiem, że trwają prace nad wprowadzeniem wirtualnego asystenta opartego na sztucznej inteligencji, do którego niektórzy użytkownicy mogą dołączyć jako testerzy wersji beta. Dzięki temu nie będziemy musieli angażować ludzi, a otrzymamy bezpośrednią pomoc od urządzeń”.

Warto zapoznać się z całym, długim wywiadem. Dziś 27-letni Adrian Now wzrok stracił w wieku 18. Stanowi doskonały przykład człowieka sukcesu, człowieka, który nowe technologie z powodzeniem wykorzystuje w pracy i w codziennym życiu.

Konferencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych

W Nowym Jorku odbyła się szesnasta sesja Konferencji Państw-Stron Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych. Konferencja jest corocznym wydarzeniem organizowanym na mocy art. 40. Konwencji, w ramach którego dyskutowane są różne kwestie związane z wdrażaniem tego aktu prawa międzynarodowego. Głównym tematem tegorocznej edycji była kwestia zapewnienia tzw. usług zdrowia seksualnego

i reprodukcyjnego, a także dostępność cyfrowa w kontekście osób z niepełnosprawnościami. W trakcie prac konferencji dyskutowano ponadto na tematy związane z zagadnieniami dotarcia do grup słabo reprezentowanych wśród osób z niepełnosprawnościami – czytamy na portalu ordoiuris.pl.

Na konferencji obecny był Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Wystąpienie ministra skoncentrowane było na postępach poczynionych przez Polskę w zakresie ochrony i przeciwdziałania dyskryminacji osób niepełnosprawnych. Pełnomocnik zauważył z satysfakcją, iż Rzeczypospolita osiągnęła cele wyznaczone jej przez postanowienia Konwencji. Według ministra odnotowano znaczące postępy w realizacji prawa do życia, najważniejszego z praw przysługujących człowiekowi. Od momentu opublikowania w styczniu 2021 wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 22 października 2020 roku, dokonywanie aborcji z powołaniem się na przesłankę eugeniczną, dyskryminującą nienarodzone osoby z niepełnosprawnościami, stało się bowiem niemożliwe.

Paweł Wdówik z całą mocą podkreślił znaczenie życia ludzkiego jako najwyższej wartości, zwracając uwagę na fakt, iż ochrona prawa do życia powinna być przedmiotem szczególnej troski społeczności międzynarodowej, jako stanowiąca nieodzowny warunek korzystania z wszelkich innych praw i wolności.

Istotnym wsparciem powyższych twierdzeń jest art. 10. Konwencji, ugruntowujący naturalne prawo do życia każdej osoby ludzkiej. Artykuł ten nakłada jednocześnie na państwa-strony obowiązków zapewnienia odpowiednich środków, umożliwiających osobom z niepełnosprawnościami korzystanie z prawa do życia na równi z innymi członkami społeczeństwa.

Minister Wdówik zapewnił, że w Polsce poziom ochrony osób z niepełnosprawnościami, od momentu poczęcia aż do naturalnej śmierci, jest jednym z najwyższych w Europie.

Wiele środków na likwidację barier utrudniających dostęp do urzędów

We wrześniu 2019 r. weszła w życie ustawa z 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Jej celem jest poprawa warunków życia i funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami i osób z obniżonym poziomem sprawności, wynikającym ze stanu zdrowia, wieku lub z innych przyczyn. Wdrażanie ustawy polega m.in. na dostosowaniu do ich potrzeb budynków, w których działają instytucje samorządowe – informuje portal serwisy.gazeta-prawna.pl.

Kwota dofinansowania, którą samorząd może otrzymać z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na ten cel wynosi dziś 165 tys. zł. Inwestycje służące dostosowywaniu budynków administracji samorządowej są bardzo kosztowne, więc Związek Powiatów Polskich postuluje zwiększenie kwoty dofinansowania do 250 tys. zł, podając konkretne przykłady kosztów. Np. zakup i wykonanie windy w budynku, który dotąd jej nie posiadał, stanowi wydatek w kwocie około 500 tys. zł., a ze względu na inflację koszty rosną.

Wszystko to sprawia, że zdaniem ZPP nieodzwolne staje się zwiększenie dofinansowania tego typu inwestycji. Stąd apel organizacji o wprowadzenie zmian do programu PFRON-u pod nazwą

„Wyrównywanie różnic między regionami III”. Wśród realizowanych siedmiu obszarów, oznaczonych literami od A do G, znajduje się kierowany do samorządów obszar B – likwidacja barier w urzędach, placówkach edukacyjnych lub środowiskowych domach samopomocy w zakresie umożliwienia osobom z niepełnosprawnościami poruszania się i komunikowania.

Niewidome dzieciaki kochają resoraki

Braille Racer Twin Mill, resorak znanego, światowego giganta zabawkarskiego, produkowany jest od roku 1968. Na rynek weszła jego nowa mutacja – Braille Racer Twin Mill. Ten samochodzik został stworzony z myślą o dzieciach niewidomych i niedowidzących – donosi portal wirtualnemedi.pl.

Autko Braille Racer Twin Mill na pierwszy rzut oka wygląda jak tradycyjny resorak, jest jednak pozbawione kolorów. Jest po prostu całe białe. Z obu stron karoserii znajdują się – zapisane w brajlu – nazwa autka i nazwa modelu. Ten nietypowy, biały samochodzik z napisami w brajlu powstał we współpracy z amerykańską organizacją National Federation of the Blind, zajmującą się pomocą osobom niewidomym i niedowidzącym.

Ta sama firma zaprojektowała lalkę Barbie przedstawiającą osobę z zespołem Downa.



Pracownicy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zapraszają do udziału w Konferencjach REHA FOR THE BLIND i IMC18

Biuro Regionalne w Białymstoku – Zuzanna Kozłowska

Podopieczni białostockiego Tyflopunktu Fundacji Szansa dla Niewidomych z niecierpliwością czekają na kolejną edycję Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. To okazja do wzięcia udziału w licznych wydarzeniach, które organizowane są przez Fundację.

Białostocka grupa beneficjentów to różnorodne towarzystwo – osoby słabowidzące i niewidome, w równym stopniu zrehabilitowane. Nie zmienia to jednak faktu, że to ogromnie zintegrowana grupa, która chętnie uczestniczy w takich wydarzeniach i jest to dla nich szansa na świetną zabawę, edukację oraz spędzenie czasu w gronie osób, które borykają się z podobnymi barierami.

Ucieszyliśmy się niezmiernie, mogąc zaprosić naszych podopiecznych na kolejną konferencję, w której będziemy mogli razem uczestniczyć. Tym bardziej, że mamy nadzieję, że spędzimy wspólny czas w sposób ciekawy, aktywny i edukacyjny. Oprócz zaplanowanych atrakcji, takich jak wkłady, prelekcje, panele dyskusyjne oraz piknik na Bulwarach, weźmiemy udział w wystawie technologicznej czy zwiedzaniu Warszawy pod względem dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

Z czterodniowego wyjazdu chcemy wyciągnąć jak najwięcej: pozyskać nową wiedzę, uzupełnić informacje o nowoczesnych i zaawansowanych technologiach okulistycznych i spędzić czas w miłym towarzystwie. To również okazja do poznania osób z innych miast, którzy są częścią





Z czterodniowego wyjazdu chcemy wyciągnąć jak najwięcej: pozyskać nową wiedzę, uzupełnić informacje o nowoczesnych i zaawansowanych technologiach okulistycznych i spędzić czas w miłym towarzystwie.

naszego środowiska. Z niecierpliwością czekamy na majowy wyjazd, gotowi na nowe doświadczenia i na nową przygodę!

Biuro Regionalne w Bydgoszczy – Paulina Warnel-Koziarska

Bydgoski Tyflopunkt zabiera na Konferencję REHA FOR THE BLIND 2023 do Warszawy kilkudziesięcioosobową grupę osób niewidomych i słabowidzących wraz z opiekunami. Trzy osoby z tej grupy będą uczestniczyły w 18. edycji Międzynarodowej Konferencji International Mobility Conference, której w tym roku gospodarzem jest Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. W trakcie spotkania nasi beneficjenci będą mieli okazję zwiększyć swoją wiedzę o nowoczesnych formach rehabilitacji, samodzielności i mobilności. Podczas konferencji będziemy mogli spotkać się ze specjalistami różnych dziedzin. W swoim programie wyjazdu przewidujemy sprawdzenie dostępności takich instytucji jak Centrum Nauki Kopernika, Łazienek Królewskich, Muzeum Narodowego, Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego w Królikarni czy Miejskiego Ogrodu Zoologicznego ze ścieżką dla niewidomych i słabowidzących. Nie zabraknie również czasu na wspólną zabawę i relaks podczas koncertów i pikniku. Konferencja REHA FOR THE BLIND to doskonałe miejsce, aby spotkać się i zintegrować z innymi osobami niewidomymi i słabowidzącymi oraz ich rodzinami z różnych części Polski. Wśród naszej bydgoskiej grupy mamy nowe osoby, które nie uczestniczyły jeszcze w tak dużym wydarzeniu. Z tego co wiemy, to z niecierpliwością oczekują na nadchodzące spotkanie.

Osoby w różnym przedziale wiekowym z dysfunkcją wzroku będą mogły znaleźć aktywności dla siebie. Mimo, że w 2023 roku REHA FOR THE BLIND IN POLAND jest współorganizowana razem z IMC, to i tak wiemy, że wszystko zostanie dopięte na ostatni guzik i każdy z uczestników wróci bogatszy o nowe informacje i doświadczenia, które z pewnością zaowocują w przyszłości. Możemy się jedynie martwić o pogodę, która ostatnio nam nie dopisuje i płata figle.

Biuro Regionalne w Gdańsku – Jacek Ronzewski

W majowy poniedziałek dwudziestu ośmiu niewidomych z Gdańska wyruszy w podróż do Warszawy, gdzie odbędzie się coroczna Konferencja REHA FOR THE BLIND. Wyjazd pozwoli im poszerzyć horyzonty w dziedzinie innowacyjnej rehabilitacji, której tak bardzo potrzebują. Temat konferencji dotyka ich bezpośrednio, dlatego z nadzieją wyczekują tego dnia.

W Centrum Nauki Kopernik uczestnicy zamierzają odwiedzić wystawę „Świat dotyku i dźwięku”, gdzie zapoznają się z nowoczesnymi rozwiązaniami technologicznymi dla użytkowników z zaburzeniami widzenia, które pomogą im w przyszłości lepiej funkcjonować w otaczającym ich świecie.

Tyflospecjaliści, którzy będą opiekować się grupą, przygotowali dla uczestników wycieczki masę atrakcji, tak by na długo zostało im to w pamięci. We wtorek wybiorą się na długi wiosenny spacer po Warszawskim Zoo, w środę natomiast zwiedzą Zamek Królewski. Każdego dnia uczestnicy będą mieli okazję również wziąć rakieta tenisową w dłoń, by sprawdzić swoje siły w blind tenisie. Na koniec planowany jest konkurs na ilość odbić piłki tenisowej, a dla zwycięzcy przewidziana jest nagroda.

Biuro Regionalne w Krakowie – Mariola Ruszaj

„Niewidomy to człowiek użyteczny” – tak mawiała jedna z prekursorów rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku, siostra Elżbieta Róża Czacka z Lasek, zafascynowana paryskim modelem

rehabilitacji, propagowanym przez Victora Haüy, który uważany jest za twórcę białej laski, jednego z najważniejszych znaków rozpoznawczych niewidomej osoby.

Te słowa brzmią również w uszach Krakowskiego Biura Regionalnego, który jest gotowy dokształcić się w zakresie nowoczesnej rehabilitacji podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND, ale również w ramach Międzynarodowej Konferencji IMC, poświęconej mobilności i dostępności.

Kraków to miejsce, gdzie słowo rehabilitacja odnawiane jest przez wszystkie przypadki, a to z tej racji, iż funkcjonuje tutaj ośrodek dla niewidomych i słabowidzących przy ulicy Tynieckiej, a także integracyjna szkoła masażu przy ulicy Królewskiej.

Co warto podkreślić, uczestnicy REHA FOR THE BLIND z Krakowa, niezależnie czy jadą z ramienia Tyflopunktu, czy ze szkoły przy ulicy Tynieckiej, zgodnie podkreślają, że dni spędzone w stolicy to czas nie tylko przepełniony przydatną w życiu wiedzą, ale również pozwalający na integrację i wyzwalający wspomnienia żywe przez wiele lat. Jedno z nich związane jest z konferencją z 2011 roku, gdy w ramach szkicu wypukłego można było w Pałacu Kultury i Nauki zobaczyć makietę zalanego deszczem Stadionu Narodowego, zwanego basenem, a potem obejrzeć film „Quo vadis” z audiodeskrypcją.

W tym roku Konferencja REHA FOR THE BLIND ze względu na duże zainteresowanie odbywać się będzie częściowo zdalnie, jednak nie sprawiło to, że krakowianie zostaną w hotelu, słuchając tylko i wyłącznie wykładów. Wręcz przeciwnie. Beneficjenci wykorzystają okazję do zwiedzenia Warszawy i wyruszą zobaczyć Łazienki Królewskie. W Łazienkach krzyżują się historie dwóch stolic, właśnie Krakowa i Warszawy, ze względu choćby na postać ostatniego króla Polski, Stanisława Augusta Poniatowskiego oraz założyciela Teatru Narodowego i autora przedstawienia „Krakowiaczy i górale” Wojciecha Bogusławskiego, którzy w Łazienkach często znajdowali możliwość odpoczynku po długiej pracy.

Każdy z beneficjentów z Krakowa podkreśla, że przyjeżdża na przedsięwzięcie, jakim jest REHA, z wielką radością, a jedynym powodem, który warunkuje nieobecność w stolicy, jest brak czasu lub inne obowiązki. Uczestnicy poprzednich konferencji wracają tutaj jak do własnego domu, natomiast ci, którzy przyjeżdżają po raz pierwszy, tęsknią za kolejnymi edycjami.

Biuro Regionalne w Łodzi – Dorota Hankiewicz

Wielkimi krokami zbliża się wydarzenie, na które łódzka grupa osób z dysfunkcją wzroku czeka z niecierpliwością – Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Kolejne edycje pokazały, iż stanowi ona ogromne przeżycie dla osób pragnących poznawać świat dotyku i dźwięku. Świadczy o tym m.in. zainteresowanie i coroczna chęć udziału w Wielkim Spotkaniu Osób Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich z całej Polski. XXI edycja będzie dla łódzian wyjątkowa nie tylko ze względu na ciekawe wystąpienia prelegentów, zwiedzenie wystawy i poznanie specjalistycznego sprzętu wspierającego niewidomych i słabowidzących. Każda Konferencja to bowiem nowe znajomości i przyjaźnie oraz integracja uczestników z całego kraju. Jesteśmy bardzo dumni z naszych podopiecznych, którzy w większości stanowią osoby „nowe” w naszym środowisku, pragnące otworzyć się na świat, łaknące nowej wiedzy, dążące do jak największej samodzielności. To osoby, które nie chcą być postrzegane przez pryzmat swojej niepełnosprawności. Ich celem jest bycie częścią społeczeństwa, pełnowartościowym obywatelem.

Wychodząc naprzeciw życzeniom naszych beneficjentów, planujemy podczas tegorocznego zjazdu zwiedzić Stadion Narodowy, Muzeum Narodowe, Ogrody na dachu BUW i Ogrody Królewskie oraz ocenić ich dostępność dla osób z niepełnosprawnością wzrokową. W przerwie od nabywania specjalistycznej wiedzy podczas słuchania wykładów i warsztatów planujemy czynny udział w Pikniku Integracyjnym zlokalizowanym na Bulwarach. Nie zabraknie miłych

rozmów przy kawie i ciastku. Jesteśmy pewni, że wszystko to zaowocuje pełną aktywizacją naszych podopiecznych.

Biuro Regionalne w Olsztynie

– Agata Bodys

Dla beneficjentów olsztyńskiego Tyflopunktu wyjazd na Konferencję REHA FOR THE BLIND do Warszawy to jedno z najważniejszych corocznych wydarzeń. Dlatego już po kilku dniach lista chętnych jest pełna, a zgłoszenia napływają z całego województwa warmińsko-mazurskiego. Dla niektórych jest to już tradycja, do której lubią wracać i później wspólnie wspominać. Nasi podopieczni starają się co roku uczestniczyć w tym ważnym spotkaniu osób niewidomych i niedowidzących. Stawiamy także na nowych uczestników, często członków rodzin, pedagogów, pracowników instytucji publicznych czy organizacji pożytku publicznego oraz inne osoby zainteresowane nowinkami tyflorehabilitacyjnymi. Liczną częścią tej grupy są osoby, na które zawsze możemy liczyć i owocnie z nimi współpracujemy.

Najważniejszym priorytetem dla naszych uczestników jest integracja i możliwość poznawania nowych miejsc. Dlatego także i w tym roku zorganizujemy kilka spotkań, gdzie beneficjenci będą mogli wspólnie spędzić czas, nawiązać nowe znajomości lub zacieśnić już istniejące. Idealnym miejscem do takich pogawędek będzie na pewno Ogród na dachu Biblioteki Uniwersyteckiej, który pod koniec maja zachwyci swymi zapachami i kolorami. Jest jednym z największych ogrodów dachowych w Europie i znajduje się 16 metrów nad ziemią. Ciekawi jesteśmy jak wygląda dostępność architektoniczna w tym miejscu i czy poruszanie się po nim będzie łatwe i bezpieczne? O wynikach naszych badań na pewno powiadomimy w biuletynie dostępnym po konferencji oraz w miesięczniku Help.

Wiele atrakcji czeka nas podczas pikniku nad Wisłą, gdzie nasza grupa zawsze jest aktywna i widoczna, co można zobaczyć oglądając zdjęcia z poprzednich Konferencji REHA. Beneficjenci zawsze dopingują podczas konkurencji

i z ciekawością zaznajamiają się z nowymi urządzeniami podczas pokazów sprzętu tyflorehabilitacyjnego, który z każdym nowym rokiem zachwyca coraz bardziej.

Wisienką na torcie dla naszej grupy będzie zwiedzenie Zamku Królewskiego. Będziemy mogli dosłownie dotknąć sztuki i historii, a dla osób niewidomych będzie to na pewno ciekawym doświadczeniem. W naszym regionie mamy niewiele miejsc kulturalnych dostępnych dla osób z dysfunkcją wzroku, więc nie możemy się doczekać, by poznać tak niezwykle miejsce i móc opowiedzieć o nim rodzinom, przyjaciołom i czytelnikom miesięcznika Help wydawanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem.

Biuro Regionalne w Opolu

– Ilona Nawankiewicz

Opolscy uczestnicy Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023 oraz – po raz pierwszy organizowanej przez naszą Fundację – Konferencji IMC to 44-osobowe grono osób, tworzących grupę o bardzo złożonej strukturze.

W efekcie wieloletniej, niezwykle aktywnej działalności Biura Regionalnego Fundacji Szansa dla Niewidomych na Opolszczyźnie na kolejne edycje przywołanych wcześniej wydarzeń zgłaszają się bardzo chętnie i licznie zarówno osoby, które wyjeżdżały na Konferencję REHA praktycznie corocznie, jak również kandydaci, którym zależy na wyjeździe, by po raz pierwszy wziąć udział w Wielkim Spotkaniu Niewidomych i Ich Bliskich w Warszawie. Organizowana przez Szansę konferencja to prestiżowe wydarzenie, które na stałe zagościło w kalendarzach wielu osób. Już po powrocie ze zjazdu beneficjenci potwierdzają swój udział i rezerwują sobie miejsce na liście wyjazdowej na kolejny rok. Tym sposobem lista chętnych zazwyczaj wyczerpuje limit wolnych miejsc już w kilkanaście dni po jej otwarciu.

Opolscy niewidomi, ich rodziny, znajomi i przyjaciele, wolontariusze i opiekunowie, ale także pedagodzy, działacze różnorodnych organizacji pozarządowych, nauczyciele wspierający – wspólnie planujemy konferencyjny wyjazd



Najważniejszym priorytetem dla naszych uczestników jest integracja i możliwość poznawania nowych miejsc. Dlatego także i w tym roku zorganizujemy kilka spotkań, gdzie beneficjenci będą mogli wspólnie spędzić czas, nawiązać nowe znajomości lub zacieśnić już istniejące.

tak, by przebiegał zgodnie z merytorycznymi założeniami, a jednocześnie był, jak w latach poprzednich, okazją do integracji, świetnej zabawy i wzajemnego poznania swoich oczekiwań, potrzeb i możliwości. Uczestnicząc w sesjach panelowych, odwiedzając tegorocznych wystawców i stoiska merytoryczne na wystawie tyfloinformatycznej, bawiąc się na piknikach i koncertach, zwiedzając muzea i inne miejsca sprawdzane m.in. pod kątem dostępności, możemy więcej się o sobie dowiedzieć. Tak zdobytą wiedzę wykorzystujemy później do optymalizowania codziennej współpracy. Podobny plan zakładamy na rok bieżący i Konferencję REHA oraz IMC 2023.

Majowa prognoza pogody oraz pogoda ducha, którą emanują Opolanie wybierający się na ww. konferencję, napawają optymizmem i zapowiadają kolejne, niezapomniane spotkanie oraz wyjazd.

Biurow Regionalne w Poznaniu – Mateusz Kozupa

Wielkopolscy uczestnicy tegorocznej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2023, której będzie również towarzyszyć Międzynarodowa Konferencja IMC, to dosyć liczna grupa, składająca się z osób niewidomych i słabowidzących z różnych rejonów Wielkopolski. Są to osoby pochodzące m.in. z Leszna, Gniezna, Konina, Koła, Turku i Poznania.

Uczestnikami będą zarówno osoby, które były obecne na poprzednich edycjach Konferencji, jak i nowi beneficjenci, dla których pobyt w Warszawie okaże się z pewnością interesującym doświadczeniem. Dla wielu osób z Wielkopolski Konferencja REHA stała się obowiązkowym wydarzeniem w roku kalendarzowym.

Wyjazd do Warszawy dla niewidomych i słabowidzących z Wielkopolski to nie tylko okazja do uczestniczenia w zaplanowanych wydarzeniach, składających się na całość Konferencji, ale również okazja do wzajemnego poznania i integracji.

Poprzez uczestnictwo w panelach i warsztatach oraz zaznajomienie się z wystawą pn. „Świat dotyku i dźwięku” beneficjenci z Wielkopolski z pewnością udoskonalą swoją wiedzę o środowisku osób z niepełnosprawnością wzroku, na temat ich potrzeb i możliwości oraz specjalistycznego nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego.

Okazją do integracji i wspólnej zabawy będzie m.in. „Piknik Sprawności, Wiedzy i Sztuki” na Bulwarach Wiślanych. Tak jak to było w latach ubiegłych, wielkopolska grupa będzie uczestniczyć w badaniu obiektów użyteczności publicznej pod kątem dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym osób z dysfunkcjami wzroku.

Przed dwoma laty beneficjenci zwiedzili Pałac Prezydencki, w ubiegłym roku poznali Pałac w Nieborowie – również na tegorocznej konferencji czekają na nich kolejne atrakcje, przygotowane przez poznańskich tyflospecjalistów.

Pozytywne nastawienie wielkopolskich beneficjentów oraz ich gotowość do wzięcia udziału w wydarzeniu napawają optymizmem nie tylko ich samych, ale również pracowników poznańskiego Biura Regionalnego Fundacji Szansa dla Niewidomych.

Biurow Regionalne w Kielcach – Ewa Bąk
Grupy Świętokrzyskie to zazwyczaj młodzi, kreatywni ludzie, w związku z tym wszelkie wyjazdy

są bardzo ciekawe, edukacyjne i integracyjne. Wobec powyższego tegoroczny wyjazd na Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND zapowiada się ciekawie i różnorodnie.

Mamy w planie zwiedzić Muzeum Polskiej Wódki. Celem muzeum jest zaprezentowanie historii, tradycji i miejsca Polskiej Wódki w dzisiejszym świecie. To także dbałość o podkreślenie ogromnego znaczenia przemysłu gorzelniczego i podtrzymanie charakterystycznego sposobu produkcji, a co za tym idzie – jakości samego produktu. To budowanie szerokiej świadomości wartości znaczenia marki Polskiej Wódki wśród polskich i zagranicznych odbiorców. Polska Wódka to bardzo ważny element naszej kultury, który od wieków towarzyszy Polakom podczas celebracji ważnych chwil. To także jeden z nieodłącznych, znanych na całym świecie, atrybutów polskości.

Planujemy ponadto spotkanie w Klasztorze Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża – zapoznanie się z historią klasztoru, posługą w Laskach i zwiedzenie kościoła pw. św. Marcina przy ul. Piwnej w Warszawie. Jest to bowiem niesamowita budowla o bogatej historii. Została ufundowana przez księcia mazowieckiego Zimowita III i jego żonę Eufemię w 1352 roku. Następnie w latach 1950-1959 została odbudowana w stylu barokowym według projektu Jana Grudzińskiego. Chcemy zgłębić wiedzę na temat Lasek i zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża dzięki spotkaniu z jedną z zakonnic.

Kolejną atrakcją podczas czterodniowego pobytu w Warszawie będzie wspólny spacer po Warszawskiej Starówce i zwiedzanie Łazienek Królewskich, które są pięknym i wyjątkowym miejscem w stolicy – odwiedzenie ich wiosną tylko potęguje ich atrakcyjność i pobudza wyobraźnię.

Wszystkie te atrakcje uzupełniać będą to, co jest przecież głównym celem tego wyjazdu, a mianowicie zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami, które prezentowane będą podczas wystawy w Centrum Nauki Kopernik oraz

możliwość uczestniczenia w konferencji poświęconej działaniom rehabilitacyjno-edukacyjnym, które są dla nas i przyszłych pokoleń bardzo ważne. Jesteśmy świadomi tego, że biorąc udział w takich wydarzeniach przyczyniamy się do budowania lepszego – bardziej otwartego na potrzeby osób z niepełnosprawnościami – świata.

Należy również wspomnieć, że w naszej grupie mamy osoby uzdolnione muzycznie, w związku z tym nie zabraknie zabawy przy dobrym muzykowaniu i wspólnym śpiewaniu.

Biuro Regionalne w Zielonej Górze – Weronika Woźniak

Coroczny wyjazd na Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND daje wiele możliwości. Uczestnicy mogą poznać metody nowoczesnej rehabilitacji znane na całym świecie oraz uczestniczyć w ciekawych wykładach i sesjach merytorycznych. Spotkanie umożliwia również integrację beneficjentów.

W tym roku w zielonogórska grupa liczy 44 osoby, a lista uczestników została wypełniona na długo przed terminem warszawskiego spotkania.

Maj jest świetnym miesiącem na poznanie stolicy Polski oraz okolic. Zielonogórska grupa, oprócz udziału w konferencji zgodnie z programem, zamierza zwiedzić m.in. Muzeum Narodowe, Park Rzeźb na Bródnie, Muzeum Fryderyka Chopina oraz Łazienki Królewskie i Starówkę. Na terenie hotelu, w którym zatrzyma się grupa, odbędzie się ognisko integracyjne.

Klika osób spośród zielonogórskich uczestników weźmie dodatkowo udział w prestiżowej konferencji IMC, która będzie odbywać się równocześnie.





Koperta Życia

Tyfloturysta

Od kilku lat na terenie naszego kraju jest prowadzona akcja pod nazwą „Koperta Życia”. Do realizacji tej słusznej idei włączyły się m.in. telewizja, wojewódzkie, miejskie i gminne urzędy administracji. Do przystąpienia do „Koperty życia” zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Akcja skierowana jest do osób przewlekle chorych, starszych i samotnych – polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych i danych osobowych, w tym numeru PESEL. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które znajduje się prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.

Moim zdaniem, jeśli właściciel mieszkania z różnych powodów nie ma lodówki, koperta może być umieszczona w innym widocznym miejscu,

np. na biurku lub na półce. Miejsce przechowania należy dodatkowo oznaczyć naklejką z logo „Koperty Życia”. Oznacza to, iż koperta jest w tym miejscu dostępna dla zespołu ratowników medycznych wezwanych przez chorego, jego rodzinę czy opiekuna.

Powoli nadchodzi wiosna, po niej zawita do nas lato, a z nim czas wyjazdów i zagranicznych wояży (czego z serca wszystkim życzę). Tym z nas, którzy dołączą do rzeszy turystów, proponuję, aby w zestawie niezbędnych dokumentów znalazło się miejsce na Kartę EKUZ, polisę ubezpieczeniową, aktualną „Kopertę Życia” w języku polskim i angielskim oraz właściwie wyposażoną apteczkę. Koperta w wersji angielskiej jest również przeznaczona dla kierowców zawodowych oraz osób wybierających się za granicę. Ułatwi to pracę służbom ratowniczym w innych krajach, a postawienie jak najszybszej diagnozy i zastosowanie trafnego leczenia może mieć niebagatelny wpływ na nasze bezpieczeństwo i zdrowie.

W powyższym artykule zamieściłem tylko podstawowe informacje na temat tej pożytecznej inicjatywy, więc tym, którzy pragną więcej wiedzieć, podaję adres strony Redakcji: <https://kopertazycia.pl/>.

Najlepszy przyjaciel na czterech łapach

Aleksandra Marciniak

Istnieje wiele definicji prawdziwej przyjaźni. Jedną z nich z pewnością jest przyjaźń między człowiekiem a psem. Przyjaciel Pani Ani ma cztery łapy, długą kufę i czarną jak smoła sierść. W codziennym życiu zastępuje jej oczy. Samodzielność i niezależność – te dwie fundamentalne kwestie bardzo często są wykluczone z życia osób niewidomych, a przecież każdy z nas zasługuje na nie tak samo. Po wielu latach ograniczeń pies przewodnik sprawił, że Pani Ania znowu może się nimi cieszyć.

AM: Pani Aniu, kim jest Pani największy przyjaciel?

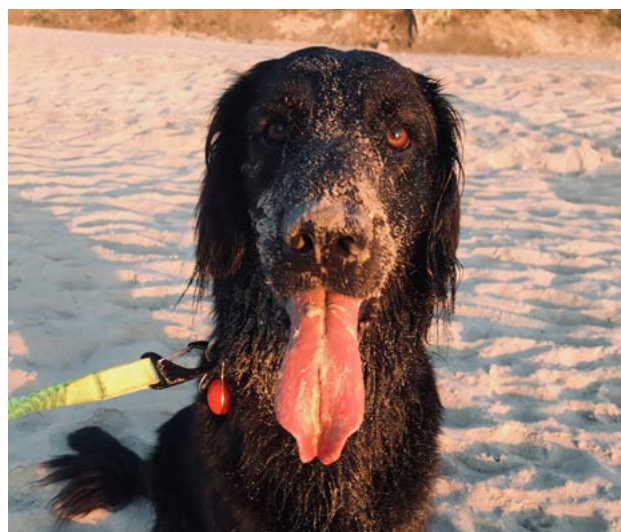
P.A.: Moim przyjacielem jest pies rasy Flat Coated Retriever, ma na imię DJ. Został wyszkolony przez fundację w Pile. Jesteśmy razem już prawie 3 lata. To pies średniej wielkości. Przewodników tej rasy jest w Polsce tylko pięć. DJ jest łagodnym psem, pozbawionym agresji, bardzo przyjaznym, lubiącym zabawy i leniuchowanie.

AM: Czy pojawienie się DJ'a odmieniło Pani życie?

P.A.: Diametralnie. Spodziewałam się tego. Zależało mi na niezależności, samodzielności, dlatego podjęłam decyzję o posiadaniu psa przewodnika. Kocham psy od zawsze, dlatego DJ jest dla mnie podwójnym szczęściem – pupilem i moimi oczami. Mam teraz dużo większe możliwości, które dostrzegam na każdej płaszczyźnie mojego życia.

AM: Jakie otworzyły się przed Panią możliwości odkąd DJ pojawił się w Pani życiu?

P.A.: Mogę swobodnie poruszać się, wyjeżdżać i uczestniczyć w życiu społecznym i towarzyskim.



Uważam, że pies przewodnik pozwala mi na większą intymność i prywatność podczas załatwiania spraw osobistych i realizacji planów. Każdy człowiek ma w swoim życiu obszar, który chce zachować tylko dla siebie. Przed pojawieniem się DJ'a musiałam zawsze mieć przy sobie drugą osobę, więc nie miałam tej prywatności.

AM: Czy poruszała się Pani kiedyś z białą laską – bez psa?

P.A.: Ukończyłam kurs orientacji przestrzennej, ponieważ jest on niezbędny do poruszania się z psem. Nie miałam jednak odwagi poruszać się z laską bez czworonoga. Bardzo duża bariera psychiczna blokowała mnie. Miało to realny wpływ na moje samopoczucie, ponieważ zawsze chciałam mieć takie same możliwości jak osoby widzące.

AM: Czy uważa Pani, że pies jest bardziej komfortowym przewodnikiem niż człowiek?

P.A.: Dzięki niemu chronię swoją prywatność. Mogę iść gdziekolwiek chcę i nikt nie musi o tym wiedzieć. Czuję dużo większą intymność. Pies dał mi wolność, można powiedzieć, że otworzył mi drzwi do niezależności i pełnej swobody funkcjonowania w życiu codziennym.

AM: Co powinna mieć w sobie osoba niewidoma, co jest niezbędne do poruszania się z psem przewodnikiem?

P.A.: Przede wszystkim powinna kochać zwierzęta, mieć ogromną empatię w stosunku do nich.

Trzeba mieć dużo odwagi, otwartości, ponieważ czasem zdarza się – szczególnie w nowych miejscach – że trzeba wspierać się wskazówkami przechodniów. Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze biegła obsługa smartfonu, gdyż jest wiele aplikacji, bez których byłoby naprawdę ciężko się poruszać.

AM: Co jest w nim najbardziej niezwykłego?

P.A.: DJ cały czas okazuje radość, miłość do mnie. Jest bardzo pogodny i wesoły. Bywają trudniejsze dni, zdarza się, że jestem smutna lub zdenerwowana, mam wrażenie, że on to wyczuwa i pociesza mnie.

AM: Mieszka Pani na stałe w Białogardzie – to małe miasto. Czy jest przyjazne osobom niewidomym poruszającym się z psem przewodnikiem?

P.A.: Niestety nie. W małym mieście jest bardzo dużo barier architektonicznych. Cały czas współpracuję z władzami, które małymi krokami starają się je likwidować. Miłe jest to, że osoby, do których się zgłaszam, podchodzą bardzo poważnie do moich próśb i otwarcie rozmawiają ze mną o problemach jakie spotykam na swojej drodze – dosłownie i w przenośni.

AM: Jak pies radzi sobie poruszając się po mieście?

P.A.: DJ na chwilę obecną radzi sobie świetnie, ale wymaga to mojej dużej koncentracji i uwagi, bo jest tylko pies – wspaniały, ale jednak ma w sobie instynkt. Dzięki temu, że Białogard jest moim miastem rodzinnym, znam dobrze topografię. Wspieram się różnego rodzaju aplikacjami na smartfonie, co bardzo ułatwia chodzenie.

AM: Jakie są reakcje ludzi, gdy pojawia się Pani w sklepach, instytucjach czy restauracjach z czworonogiem?

P.A.: W większości przypadków pies wywołuje uśmiech i podziw za jego mądrość i inteligencję oraz umiejętność prowadzenia osoby niewidomej i rozumienia komend. Jesteśmy już znani w naszym otoczeniu. Pracownicy miejsc, w których bywam, są bardzo pozytywnie nastawieni, serdeczni i pomocni.

AM: Czy DJ jest cały czas „na posterunku”, czy ma wolny czas na psie zabawy i wybryki?

P.A.: W domu jest wolnym psem, zachowuje się jak zwykły pupil. Mam drugiego psa, małego kundelka, z którym są zaprzyjaźnieni i wspólne zabawy to ich ulubiona forma spędzania czasu. Latem jeździmy nad morze, gdzie jest puszczone wolno, kocha wodę, skacze przez fale i aportuje. Uwielbia też wylegiwać się na kanapie.

AM: Czy zdarzyło mu się kiedyś zbłądzić, pomylić drogę lub nieprawidłowo wskazać dany punkt?

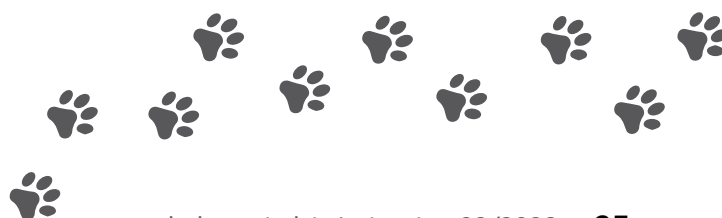
P.A.: Tak! Zdarzyło się. DJ jest chyba przeciwnikiem kościoła. Gdy próbowałam wejść do świątyni, to niestety nie chciał. W końcu udało nam się wejść i później zachowywał się bez zarzutu. Zawsze gdy klękam, sprawdza czy wszystko ze mną dobrze. Chyba nie rozumie co się wtedy dzieje. Jego ulubione wyprawy to te do dyskontów i paczkomatów. Zawsze trafia bez problemów i jest bardzo zadowolony, czuje się swobodnie.

AM: Czy taki pies wymaga specjalistycznej opieki – takiej, której inne psy nie wymagają?

P.A.: Właściwie tak. Pies pracujący musi być w dobrej formie. Jeśli nie będę wiedziała, że coś jest z nim nie tak, sama narażam się w pewnym sensie na niebezpieczeństwo, chociażby z tytułu zmniejszonej koncentracji DJ'a. Sam nie powie mi, że coś go boli, dlatego wymaga częstszych kontroli stanu zdrowia. Bardzo ważną kwestią jest też dieta. Musi być dobrze i wartościowo odżywiany, po to, żeby jak najdłużej był w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

AM: Czy DJ ma wady? Jeśli tak, to jakie?

P.A.: W moich oczach nie posiada żadnych wad. Jest moim przysłowiowym oczkiem w głowie. To niesamowity pieszczoł i przytulanka. Rozdaje dookoła siebie buziaki i we wszystkich wzbudza pozytywne emocje.



Terapeuci na czterech łapach – kto może skorzystać z ich usług

Karolina Malicka



Wszyscy wiemy, że przebywanie na łonie natury czy też przebywanie ze zwierzętami działają na nas kojąco i mogą działać terapeutycznie. Wiele gatunków zwierząt nadaje się do tego, by pracować z człowiekiem i służyć za wspólników terapeutów.

Jedną z najbardziej znanych terapii z udziałem zwierząt jest dogoterapia, zwana również kynoterapią, czyli terapia z udziałem psa. Nie wszystkie psy nadają się do tego rodzaju pracy, gdyż muszą to być stworzenia łagodne, posłuszne, cierpliwe, chętnie wykonujące polecenia, przyjacielskie i przewidywalne. Najczęściej wykorzystywanymi rasami są golden retrievery, labradory, owczarki, natomiast do małych ras zaliczyć można: chińskiego grzywacza, cavalier king Charles spaniela czy beagle'a. Osobiście spotkałam się również z wykorzystaniem rasy alaskan malamute.

Jedna sesja terapeutyczna z takim psem trwa od 30 min do godziny i polega na przebywaniu z psem – bawieniu się z nim, szczotkowaniu, głaskaniu, przytulaniu. Istnieje również rodzaj terapii, w której wykorzystuje się psa podczas nauki czytania. Dzieci mające problemy z czytaniem najpierw poznają psiego pomocnika, następnie czytają w jego obecności. Dzięki niemu dziecko jest mniej zestresowane i lepiej zapamiętuje. Pies nie wywiera presji na człowieku, nie krytykuje go, ale motywuje do działania. Więźniowie również często pracują z psami, dzięki czemu wyzbywają się agresji i czują się potrzebni. Pies może więc pomagać w różnych sytuacjach i sprawdza się w wielu dziedzinach życia.

Kolejną wartą odnotowania terapią z udziałem zwierząt jest felinoterapia, czyli terapia z udziałem kota. Mruczenie kota i głaskanie go jest uspokajające. Kot wykorzystywany do terapii nie potrzebuje żadnej tresury (jest po prostu sobą), ale musi mieć co najmniej rok i być szczepiony, aby nie roznosić chorób. Kot używany do terapii powinien być spokojny, przyzwyczajony do pieszczot, powinien dobrze znosić podróż, a także obecność psa, dużą liczbę osób czy hałas. Rasy, które najlepiej nadają się na kocich terapeutów to maine coony czy ragdolle. Koty innych ras czy mieszańce również mogą być wykorzystywane do felinoterapii, jeżeli mają do tego odpowiednie predyspozycje. Terapia polega na głaskaniu kota, zabawie z nim oraz zabiegach pielęgnacyjnych (niektóre rasy wymagają szczotkowania). Koty wykorzystuje się często w szpitalach. Ich przewagą nad psem jest spokojny charakter – koty poruszają się z gracją i nie wykonują tylu gwałtownych ruchów i tyle hałasu co pies.

Kolejną bardzo znaną terapią z udziałem zwierząt jest hipoterapia – jedna z metod rehabilitacji ruchowej z udziałem konia. Wskazana jest ona w przypadku pacjentów z neurologicznymi zaburzeniami ruchu i zalecana przez lekarza, a wykonywana przez terapeutę specjalistę w rehabilitacji ruchowej o odpowiednich kwalifikacjach. Koń używany do zajęć hipoterapeutycznych musi być łagodny, posłuszny, o odpowiedniej budowie i wieku. W terapii wykorzystuje się tylko jeden rodzaj chodu konia – stęp, gdyż podczas tego właśnie chodu koń przenosi impulsy ruchowe, stając się łącznikiem terapeutycznym, zaś przejęcie wszystkich impulsów ruchowych pochodzących od konia jest kluczowym punktem dla hipoterapii. Doświadczony koń terapeutyczny przystosowuje swój ruch do możliwości ruchowych pacjenta, próbując zminimalizować wszelkie zakłócenia wynikające z jego niepełnosprawności. Z hipoterapii mogą korzystać osoby po przebytych chorobach, które pozostawiły trwałe ślady w sprawności fizycznej lub psychicznej.

Należy wyróżnić następujące działania hipoterapeutyczne: fizjoterapia, która służy przywróceniu sprawności fizycznej i psychopedagogicznej – jazda konna, która ma na celu usprawnienie intelektualne, poznawcze, emocjonalne i fizyczne, czy wreszcie terapia z koniem, która umożliwia poznanie zwierzęcia i nawiązanie z nim kontaktu, czego efektem jest poprawa komunikacji pacjenta ze światem zewnętrznym.

Warto również wspomnieć o mniej popularnych terapiach. Jedną z nich jest cavioterapia, czyli terapia z udziałem świnek morskich. Wykorzystuje się do niej głównie świnki morskie rasy teddy oraz merino, gdyż najbardziej przepadają za obecnością człowieka, lubią być głaskane, a ponadto mają gęste puchate futerko, w które przyjemnie jest zanurzyć palce. Hodowlą świnek zajmującą się tego typu terapią jest hodowla Obuchowo w Poznaniu. Oprócz głaskania świnek terapia może polegać również na przyglądaniu się codziennemu życiu tych uroczych stworzeń czy słuchaniu przyjemnych dźwięków przez nie wydawanych. Są to zwierzęta stadne i mają dużo

“Wszyscy wiemy, że przebywanie na łonie natury czy też przebywanie ze zwierzętami działają na nas kojąco i mogą działać terapeutycznie. Wiele gatunków zwierząt nadaje się do tego, by pracować z człowiekiem i służyć za wspólnymi terapeutów.

zachowań społecznych. Obserwowanie tych wesołych gryzoni ma działanie uspokajające. Z własnego doświadczenia dodam, że świnka może być wspólnym terapeutą i przyjacielem człowieka.

Do innych mniej znanych terapii z udziałem zwierząt należy również delfinoterapia, polegająca na zabawie z delfinem – pacjenci wykonują wraz z nimi ćwiczenia ruchowe pod opieką fizjoterapeutów. Uważa się również, że delfiny emitują ultradźwięki, które przenikają do organizmu ludzkiego powodując pozytywne zmiany w uszkodzonych komórkach, stymulując je do powrotu do sprawnego działania. Ponadto podczas przebywania z delfinami zwiększa się u człowieka ilość endorfin, które z kolei zmniejszają odczuwanie bólu, głodu, ułatwiają oddychanie i wpływają na termoregulację. Osobiście chciałabym doświadczyć tego rodzaju terapii.

Zwierzęta mogą pomagać człowiekowi w różnych sytuacjach, między innymi mogą być wspólnymi terapeutami. Osobiście miałam okazję uczestniczyć jedynie w tych najbardziej popularnych terapiach, ale z chęcią poznałabym również inne jej rodzaje.



Felieton skrajnie subiektywny

Akcja rodzi reakcję

Elżbieta Gutowska-Skowron

Przyznam, że kiepsko się odnajduję w obecnej rzeczywistości. Mam poczucie pewnego rodzaju surrealizmu politycznego i społecznego. Poczucie rozdwojenia jaźni i świadomość coraz głębszego rozdarcia mojego kraju.

I nawet jeśli ze strony polityków jest to jedynie teatrum obliczone na rok wyborczy, widownia jest realna i reaguje na te performance mentalnie i emocjonalnie, a także na poziomie zachowań. Nieuczciwe granie na emocjach nie pozostaje bez efektów, o czym zdają się zapominać politycy, przede wszystkim ci z opozycyjnej strony sceny politycznej, często także sympatyzujący z nimi celebryci i dziennikarze.

A efekty? Jeszcze większe podziały, jeszcze więcej zapiekłości, jeszcze więcej nienawiści i poważne deficyty realnych, i merytorycznych argumentów. Gdyby tylko chodziło o deficyty. Są też półprawdy, kłamstwa, tzw. fake newsy i hejt. Jak obosieczna jest to broń zdają się zapominać reżyserujący te spektakle.

Pocziwa newtonowska zasada, że akcja rodzi reakcję, zastosowana do grania na tak czułym instrumencie, jakim jest człowiek, prowadziła w przeszłości i prowadzi dziś do nieobliczalnych skutków w postaci podziałów, agresji i wojen. Pokonujemy jako ludzkość kolejne bariery technologicznych wyzwań, sięgamy po krańce wszechświata, a jak tak z bliska przyjrzeć się człowiekowi, choćby na politycznym wiecu, wydaje się, że epoka kamienia łupanego była całkiem niedawno. Bo cóż widzimy na wiecach Platformy Obywatelskiej? Miałość intelektualną, ataki na rządzących, prawdy odwrócone. To na początek. Wypowiadane z satysfakcją do sitek reporterskich mikrofonów „j... PiS” i to samo hasło niesione dumnie na transparentach. Obwoływanie rządzących mordercami kobiet, bo zdarzyła się tragedia i w wyniku błędów medycznych zmarła ciężarna kobieta, zmarła w sposób kompletnie niezawiniony przez rządzących i przez aborcyjne prawodawstwo. Inwokacje z bluźnierczym przywoływaniem Boga, który zabrał nie tego Kaczyńskiego, którego powinien być zabrać.

W tym kontekście ataki, a raczej ataczki przedstawicieli Prawa i Sprawiedliwości na opozycję, brzmią jak popiskiwanie myszy. Nie ma tu wulgarnych słów, niewiele niemerytorycznych uwag. I bardzo dobrze. Czasem jedynie sympatyzujący z rządzącymi dziennikarze, w ferworze walki, wykazują się pewną nadgorliwością, moim zdaniem szkodzącą rządzącym. Jednak – powracając do Newtona – akcja rodzi reakcję. Skoro komercyjne stacje atakują rządzących, szermując hasłami typu „nie zabijajcie kobiet”, rodzi się pokusa przypuszczenia ataku w reakcji na takie słowa.

Bodajby nie tykano kultury, no może chociaż popkultury. A gdzież tam. Od lat ciągnące się bojkoty festiwali, jeden z bojkotów jakby lekko został w tym roku uchylony, ale oczywiście nie obeszło się bez manifestacji. Na festiwalu w Opolu, transmitowanym jak zwykle przez Telewizję Polską, utożsamianą z rządzącymi, pojawili się wykonawcy, którzy odkąd na scenie politycznej w roli głównej pojawiło się PiS, zniknęli ze sceny opolskiego festiwalu. Nie omieszkali podkreślić,

“ Jeszcze większe podziały, jeszcze więcej zapiekłości, jeszcze więcej nienawiści i poważne deficyty realnych, i merytorycznych argumentów. Gdyby tylko chodziło o deficyty. Są też półprawdy, kłamstwa, tzw. fake newsy i hejt. Jak obosieczna jest to broń zdają się zapominać reżyserujący te spektakle.

że są tu wyłącznie dla opolskiej publiczności i że skoro festiwal opolski przetrzymał czasy komuny, przetrzyma wszystko – czytaj opresyjne czasy rządów Prawa i Sprawiedliwości. Kto to powiedział? Paradoks. W jednej osobie syn byłego działacza Sojuszu Lewicy Demokratycznej, zięć byłego działacza PZPR, długoletniego działacza SLD i byłego prezydenta Polski. Zawtórowali mu, w mniej lub bardziej jednoznaczny sposób, inni wykonawcy. Mówi się, że nie można winić dzieci za błędy rodziców, ale mówi się też, że niedaleko pada jabłko od jabłoni.

Jedna z wykonawczyń, to też paradoks, wielokrotna uczestniczka jury różnych talent show telewizji publicznej, podczas występu w Opolu zaprezentowała na swoich plecach wiele mówiące hasło. Będę staroświecka – jeśli bierze się od kogoś pieniądze za występ, a wcześniej brało się je za uczestnictwo w innych przedsięwzięciach i robi się następnie tego typu przedstawienie, to tak, jakby przyjść do kogoś z wizytą i w salonie, za przeproszeniem, puścić baka.

Do telewizji publicznej, zwłaszcza do jej kanału informacyjnego, mam sporo zastrzeżeń. Ale też trochę rozumiem. Skoro druga strona atakuje bez pardonu, przykładą się podobną szpicrutą. Akcja rodzi reakcję...

Chropowatość dźwięków codzienności

Miniatura o słuchaniu

Karolina Wycislik

Problem z hałasem

Współczesnemu pejzażowi dźwiękowemu¹ metropolii, miasta, a nawet wioski towarzyszą różnego rodzaju szумы, sygnały, nieprzyjemnie kojarzące się odgłosy. Hałas jest częścią naszego życia. W tę unowocześnioną partyturę „światowej kompozycji” w sposób szczególny wpisują się dźwięki, które pojawiły się za sprawą rewolucji technologicznej. I choć świadomość, że stanowią one zanieczyszczenie – a czasami nawet zagrożenie dla życia człowieka – wzrasta, z całą mocą należy stwierdzić, że postulat R. Murraya Schafera dotyczący eliminowania z przestrzeni odgłosów nużących i szkodliwych cały czas jest aktualny.

Z raportu Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska przeprowadzonego w 2018 roku wynika, że środowisko życia człowieka, zwłaszcza tereny miejskie, jest stale narażone na zbyt wysoki poziom hałasu, w szczególności samochodowego². Przestrzeń akustyczna ulega nieustannym zmianom za sprawą postępu, globalizacji, rozwoju technologii, a to z kolei powoduje, że dźwięk staje się dla człowieka kłopotliwy, bo często niechciany. Ruch drogowy, mimo że jest jednym z ważniejszych czynników



środowiskowych wpływających na zły stan zdrowia mieszkańców Unii Europejskiej³, nie stanowi wyłącznego źródła zanieczyszczeń. Jako hałas może być postrzegana także muzyka, która dociera do nas w nieodpowiedniej chwili – jak na przykład ścieżka dźwiękowa puszczana w przestrzeni pasażowej galerii handlowych, pubach, kawiarniach, restauracjach, a nawet terenach zielonych. W postrzeganiu konkretnych dźwięków za miłe dla ucha bądź niepożądane, wręcz uciążliwe, niemałą rolę odgrywa aktualny stan psychofizyczny człowieka. Już w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku Maksymilian Siemieński wskazywał, że „istotą hałasu subiektywnego jest [...] jego ujemna percepcja i ocena uczuciowa, warunkująca psychiczną trudność [jego] znoszenia⁴.”

Słuchanie jako strategia przetrwania

Chcąc się odseparować od tego, co wokół, często sięgamy po słuchawki. Takie odgradzanie się od miejskiego szumu jest według Szymona Nożyńskiego działaniem powodującym multiplikowanie hałasu i tępienie wrażliwości⁵, choć – wiem to

1 Pojęcie „pejzaż dźwiękowy” (*soundscape*) powstało jako przekształcenie angielskiego *landscape* – „krajobraz” i stanowi sumę tego, co „dzieje się” dźwiękowo na danym terenie.

2 Raport o zanieczyszczeniu środowiska hałasem wg stanu na 31 XII 2018 r. Ocena roczna, dostęp online: bit.ly/2BfuU3B [14.06.2020].

3 P. Wójcik, *Hałas, który zabija*, „Krytyka Polityczna” 2019, dostęp online: bit.ly/2NSaIZf [10.06.2020].

4 M. Siemieński, *Kultura a środowisko akustyczne człowieka*, Warszawa 1967, s. 35.

5 S. Nożyński, *Środowisko audialne. Kilka uwag na temat*

“Przestrzeń akustyczna ulega nieustannym zmianom za sprawą postępu, globalizacji, rozwoju technologii, a to z kolei powoduje, że dźwięk staje się dla człowieka kłopotliwy, bo często niechciany. Ruch drogowy, mimo że jest jednym z ważniejszych czynników środowiskowych wpływających na zły stan zdrowia mieszkańców Unii Europejskiej, nie stanowi wyłączonego źródła zanieczyszczeń.

z doświadczenia – w wielu momentach gest ten stanowi jedyne dostępne rozwiązanie. Przez kilka lat pracowałam w redakcji, w której zajmowałam się korektą językową tekstów. Konsultacje z autorami, rozmowy z innymi korektorami na temat poprawności językowej zdania, stylistyki i różnorodnych problemów gramatycznych trwały do późnego wieczora. Co rusz w naszym pokoju pojawiały się osoby z innych działów proszące o radę czy przychodzące z wątpliwościami językowymi do rozwiązania. Do tego uciążliwego dla ucha pejzażu należy dodać szum pracujących komputerów, dźwięki dzwoniących telefonów stacjonarnych, powiadomienia aplikacji smartfonów, rozmowy prowadzone przez pracowników na korytarzu oraz wiele innych odgłosów, które rejestrowała moja podświadomość. Słuchawki stanowiły jedyną możliwość stworzenia bariery dźwiękowej przed zgiełkiem, dzięki której szanse na wykonanie rzetelnej pracy zwiększały się. W żadnym wypadku muzyki płynącej z słuchawek nie postrzegałam w kategoriach

dostarczenia wrażeń estetycznych (nawet jeśli były to koncerty na wiolonczelę Bacha czy wirtuozerskie przebiegi solowych skrzypiec u Vivaldiego); więcej, owa „muzyka-tło”⁶, jak określił to zjawisko Witold Lutosławski, stanowiła jedynie zasłonę dźwiękową. Nazwałam to mniejszym złem, ponieważ przy braku innego rozwiązania wybrałam to, które dawało „jakieś” efekty. Jednak po kilku miesiącach pracy w takich warunkach prawie całkowicie przestałam słuchać muzyki dla przyjemności, co więcej – niektóre znane już melodie powodowały w moim organizmie reakcje somatyczne, często towarzyszył mi ból głowy. Po powrocie z pracy potrzebowałam wytchnienia: spędzałam kilkadziesiąt minut w ciszy i samotności, aby dać odpocząć głowie i uszom. Minimalizowałam wszelkie bodźce.

Mój przypadek nie jest odosobniony. W publikacji wydanej przez Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi wynika, że na hałas w miejscu pracy najbardziej narażone są takie sekcje gospodarki, jak: budownictwo, rolnictwo, przetwórstwo przemysłowe i transport⁷. Coraz częściej zwraca się jednak uwagę na poziom hałasu w przestrzeniach biurowych. Hubert Jastrzębski podaje, że w biurze typu *open space* poziom dźwięku utrzymuje się w przedziale 55–65 dB⁸, co mieści się w granicach dopuszczalnego natężenia hałasu odniesionego do ośmiogodzinnego wymiaru czasu pracy. Jednak jak wynika z badania przeprowadzonego przez naukowców Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego – wartość ta stanowi znaczącą uciążliwość dla osoby przebywającej w takim pomieszczeniu⁹.

6 Por. D. Gwizdalanka, *Hałas, Lutosławski, cisza*, „Monochord” 8–9, 1995, s. 61.

7 D. Augustyńska, D. Pleban, J. Radosz, *Zagrożenia hałasem na stanowiskach pracy w Polsce i innych państwach unii europejskiej*, dostęp online: bit.ly/2Y21fnG [14.06.2020].

8 H. Jastrzębski, *Hałas w biurach open space. Jaki ma wpływ na naszą pracę oraz zdrowie?*, dostęp online: bit.ly/3dbb4nK [14.06.2020].

9 G.W. Evans, D. Johnson, *Stress and Open-Office Noise*, „Journal of Applied Psychology” 2000, nr 85, s. 779–783.

otoczenia dźwiękowego, [w:] Zanurzeni w mediach. Konteksty edukacji medialnej, red. N. Walter, Poznań 2016, s. 185.



Pejzaż dni powszednich

Zupełnie inaczej postrzegam przestrzeń domową, miejsce, w którym pracuję po godzinach, piszę, uczę się. To moja prywatna strefa ciszy. Nie jest ono wytłumione, otaczają mnie dźwięki, lecz znajome i oswojone – z reguły wyłącznie te, do których obecności jestem przyzwyczajona. Moja pracownia jest przestrzenią uprzywilejowaną, ponieważ cisza stanowi w niej, jak określił to Alain Corbin, „obecność w powietrzu”¹⁰. Wiem, co usłyszę, pejzaż dźwiękowy tego miejsca jest mi doskonale znany. Jestem pilną i świadomą słuchaczką orkiestry nietypowej (w dodatku bez dyrygenta), której jednak wnikliwa znajomość partytury wprowadza atmosferę pewności i swojskości. Zwykle mrukliwe tykanie zegara stanowi fundament *basso continuo*, do którego dołączają dobiegające zza okna poszarpane trele cukrówek, wróbli, a czasami nawet wysokie kwilenie kawki. Od czasu do czasu towarzyszy mi bębnienie kropel deszczu o dach; latem na plan pierwszy wysuwa się głośny dźwięk kosiarki, by po chwili oddać głos drukarce, która teatralnie brzmiące pojękiwania wydobywa w tempie *allegretto*. Raz na jakiś czas słyszeć stukot obcasów na asfalcie (*pianissimo possibile, s’il vous plait!*), warkot przejeżdżających gdzieś w dole samochodów czy głośne śmiechy

“Zupełnie inaczej postrzegam przestrzeń domową, miejsce, w którym pracuję po godzinach, piszę, uczę się. To moja prywatna strefa ciszy. Nie jest ono wytłumione, otaczają mnie dźwięki, lecz znajome i oswojone – z reguły wyłącznie te, do których obecności jestem przyzwyczajona.

dokazujących dzieci. Swojskość tych dźwięków, nie zawsze kojarzonych przecież pozytywnie, i znajomy małomiasteczkowy szum pozwalają mi pracować, choć wcale nie bez przeszkód. Jestem przekonana, że znane odgłosy otoczenia, w którym przebywam, udźwięczniają moją ciszę. Aby odnaleźć się i odnaleźć siebie w tym pejzażu dźwiękowym, konieczne jest pozwolenie sobie od czasu do czasu na bycie *poza* – mediami społecznościowymi, komunikatorami, także w pewnym oddaleniu od ludzi, oraz, co równie istotne, pewne nastawienie duszy, o którym pisał Jean-Jacques Rousseau w *Dictionnaire de musique*. Pod hasłem „wrażliwość” (*sensibilité*) widnieją oto takie słowa:

[To] nastawienie duszy (*disposition de l’âme*), które u kompozytora budzi żywe idee, jakich potrzebuje, u wykonawcy – żywą ekspresję tychże idei, u słuchacza zaś – żywe wrażenie piękności i niedostatków muzyki, której słucha¹¹.

Wrażliwości na świat pełen niedostatków sobie i Państwu życzę.

¹⁰ A. Corbin, *Historia ciszy i milczenia*, przeł. K. Kot-Simon, Warszawa 2019, s. 13.

¹¹ Z. Skowron, *Myśl muzyczna Jeana-Jacques’a Rousseau*, Warszawa 2010, s. 303

Temat lekcji: Empatia

Karolina Środzińska



W kwietniu, w imieniu regionalnego biura Fundacji Szansa dla Niewidomych, miałam okazję odwiedzić Zespół Żłobków Miejskich w Szczecinie. Spotkanie to było niezwykle wartościowe dla dzieci, bowiem mogły one zaznajomić się ze sposobem funkcjonowania osób niewidomych. Przeprowadziliśmy zajęcia przez zabawę, co pozwoliło maluchom na naukę w przyjemnej atmosferze.

Wspierała nas beneficjentka Fundacji, Justyna, która dzieliła się swoimi doświadczeniami. Dzieci miały doskonałą okazję poznać realia życia osób niewidomych i lepiej zrozumieć ich potrzeby. W czasie zajęć wykorzystaliśmy sprzęt rehabilitacyjny użyczony przez firmę Altix, taki jak lupy optyczne, czujnik poziomu cieczy, białe laski oraz brajlowskie książki.

Po wizycie w żłobku nurtowały mnie pytania na temat roli empatii w życiu człowieka. Wiem, że dzięki takiej inicjatywie jak nasza dzieci będą bardziej świadome potrzeb swoich przyjaciół z niepełnosprawnościami i będą starały się jeszcze bardziej pomagać innym w codziennym życiu.

Dręczą mnie jednak pytania: Czy to wystarczające działanie? Czy nie są jeszcze za małe na tego typu spotkania? Czym właściwie jest empatia? Czy człowieka płaczącego na ckliwym 20-sekundowym filmie w Internecie można określić empatycznym? A może jest to działanie, poświęcenie się wartości wyższej niż dobro materialne? Może warto wrócić do początku i niczym w szkole postawić proste pytania samej sobie, a przy okazji wam na nie odpowiedzieć. Spróbujmy.

Co to jest empatia ?

Empatia to zdolność do rozumienia i odczuwania emocji innych ludzi, a także umiejętność wczuwania się w ich perspektywę. Oznacza to, że osoba empatyczna potrafi zrozumieć jakie emocje i uczucia towarzyszą innym ludziom w różnych sytuacjach, a także zidentyfikować co może być dla nich trudne lub bolesne. Empatia jest ważna w relacjach międzyludzkich, ponieważ pozwala na lepsze zrozumienie drugiej osoby oraz na budowanie więzi i zaufania. Dzięki empatii możemy zareagować w sposób, który będzie dla naszych rozmówców najbardziej pomocny i korzystny. Empatyczne zachowanie może pomóc nam też w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, takimi jak konflikty czy negatywne emocje. Warto podkreślić, że empatia nie oznacza utożsamiania się z inną osobą w sposób, który prowadzi do pozbawienia nas własnych emocji i potrzeb. Empatyczna osoba

potrafi rozróżnić swoje emocje od emocji innych i jednocześnie wykazać zrozumienie dla drugiej strony.

Jaka jest rola empatii w życiu dziecka?

Empatia odgrywa kluczową rolę w życiu dziecka na wiele sposobów. Oto kilka przykładów:

- **Rozwój emocjonalny** – empatia pomaga dziecku w rozwijaniu zdolności do rozpoznawania i wyrażania swoich emocji, co jest kluczowe dla zdrowego rozwoju emocjonalnego.
- **Budowanie pozytywnych relacji** – empatia pomaga dziecku w nawiązywaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Dziecko, które potrafi zrozumieć i akceptować innych, jest bardziej skłonne do nawiązywania przyjacielskich relacji i unikania konfliktów.
- **Rozwój moralny** – empatia jest kluczowa dla rozwoju moralnego, ponieważ pomaga dziecku zrozumieć co jest właściwe i jakie zachowanie może być szkodliwe dla innych ludzi.
- **Radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami** – dziecko, które potrafi zrozumieć emocje innych, jest lepiej przygotowane do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i problemami emocjonalnymi.
- **Kształtowanie postaw tolerancji i szacunku dla innych** – empatia uczy dziecka szacunku i tolerancji dla innych ludzi, co jest ważne w kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych.
- **Komunikacja** – empatia pomaga dziecku w komunikowaniu się z innymi ludźmi. Dziecko, które potrafi zrozumieć perspektywę i emocje innych, jest bardziej skłonne do słuchania innych i skutecznego komunikowania się.

W sumie: empatia jest kluczowa dla zdrowego rozwoju dziecka i pozytywnych relacji z innymi

ludźmi. Dlatego ważne jest, aby rodzice i opiekunowie zachęcali dzieci do rozwijania tej umiejętności od najmłodszych lat.

Jak rozwijać empatyczność u małych dzieci

Ustaliliśmy, jak istotne jest pielęgnowanie empatii od najmłodszych lat, a oto kilka sposobów, w jaki można pomóc małym dzieciom rozwijać empatię:

- **Pokazuj pozytywne zachowanie** – małe dzieci uczą się poprzez naśladowanie, więc ważne jest, aby pokazywać im pozytywne zachowanie, które opiera się na empatii. Możesz na przykład mówić o swoich uczuciach i reagować na emocje dziecka w empatyczny sposób.
- **Zachęcaj do dzielenia się** – zachęcanie dziecka do dzielenia się swoimi rzeczami z innymi może pomóc w rozwijaniu empatii. Możesz prosić dziecko, aby podzieliło się swoimi zabawkami z rodzeństwem lub innymi dziećmi.
- **Opowiadaj historie** – opowiadanie dziecku historii, które ukazują emocje i perspektywy innych ludzi, może pomóc w rozwijaniu empatii. Możesz na przykład czytać książki, które opowiadają o różnych emocjach i zachowaniach.
- **Ucz się rozpoznawać emocje** – pomóż dziecku zrozumieć różne emocje, pokazując im jak rozpoznawać je u innych ludzi. Możesz na przykład pytać dziecko, jak, według niego, czuje się kolega z przedszkola, który właśnie dostał swoją ulubioną zabawkę.
- **Ucz odczuwania empatii** – zachęcaj dziecko do wyrażania empatii wobec innych ludzi, pytania o samopoczucie, okazywania zrozumienia i sympatii.
- **Ucz o słuchaniu aktywnym** – ważnym elementem empatii jest słuchanie aktywne i skupienie się na drugiej osobie. Ucz dziecko, aby słuchało uważnie, zadawało pytania, a także angażowało się w rozmowę.

Ważne jest, aby pamiętać, że rozwijanie empatii to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Wspieranie dziecka w rozwijaniu tej umiejętności od najmłodszych lat może pomóc mu w późniejszym życiu, szczególnie w nawiązywaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Dlaczego dzieci trzeba uczyć empatii?

Empatia to ważna umiejętność społeczna, która jest kluczowa dla rozwoju emocjonalnego i społecznego. Dzieci, które są uczulane na emocje i perspektywy innych ludzi, mają większą szansę na zrozumienie jakie zachowanie jest dla nich odpowiednie i jak można się z nimi skutecznie komunikować. Empatia uczy dzieci szacunku i tolerancji dla innych, co jest ważne w kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych. Jest też kluczowa dla rozwoju moralnego, ponieważ uczy dzieci jakie zachowanie jest właściwe i jakie może być szkodliwe dla innych ludzi. Wnioskując, uczenie dzieci empatii jest ważne dla ich rozwoju emocjonalnego i społecznego oraz pomaga w budowaniu pozytywnych relacji z innymi ludźmi.

Czy powinno się mówić dzieciom o niepełnosprawności?

Idąc tokiem empatyczny = tolerancyjny, przystańmy na moment w świecie osób z niepełnosprawnościami. Odpowiadając na postawione wyżej pytanie – tak, warto mówić dzieciom o niepełnosprawności. W rzeczywistości ignorowanie tematu lub unikanie rozmów o tym może prowadzić do nieporozumień, frustracji i braku wiedzy. Jeśli dziecko zwraca uwagę na osoby z niepełnosprawnością lub zadaje pytania na ten temat, warto rozmawiać z nim o tym w sposób dostosowany do jego wieku i poziomu rozwoju. Ważne jest, aby uświadomić dziecku, że osoby z niepełnosprawnością są tak samo ważne i mają takie same prawa jak wszyscy inni ludzie.

Warto wyjaśnić dziecku, że niepełnosprawność oznacza, że dana osoba ma trudności w pewnych dziedzinach, ale w innych dziedzinach może być równie zdolna i utalentowana jak każdy inny człowiek. Można też porozmawiać z dzieckiem o tym jak pomagać osobom



z niepełnosprawnością, tak aby czuły się one akceptowane i zintegrowane z resztą społeczeństwa. Ważne jest, aby nie skupiać się tylko na trudnościach związanych z niepełnosprawnością, ale również na możliwościach i siłach, jakie posiadają takie osoby.

Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych

Przy okazji tego artykułu warto przypomnieć, że 5 maja obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. W Polsce to również Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną. Warto podkreślać, że każdy z nas ma równe prawa do udziału w życiu społecznym, rodzinnym i zawodowym. Troszczmy się o dostępność, tolerancję i pielęgnujemy zrozumienie.

Na koniec dodam jeszcze, że może jestem zbyt dużym marzycielem, ale cieszę się z tej wizyty w żłobku i jestem bardzo dumna z dzieci, które uczestniczą w takich spotkaniach, ponieważ uczą się w ten sposób szacunku dla innych. Wierzę, że dzięki tym wartościom będą w przyszłości wspaniałymi ludźmi, którzy będą szanować i dbać o dobro potrzebujących. Myślę, że dzięki uświadamianiu i lekcjom takie jak ta, będą wiedzieli, że inny nie znaczy wcale gorszy.

Moja przygoda z muzyką rockową i metalową

Katarzyna Podchul

Muzyka łagodzi obyczaje, pomaga przetrwać trudne momenty w życiu oraz poprawia nastrój. Słuchamy różnorodnych gatunków muzycznych, które koją nasze napięcia nerwowe. Dzięki muzyce nasze życie jest pełne radości, harmonii oraz pozytywnych wibracji.

Moimi ukochanymi stylami muzycznymi są rock i metal. W poniższym artykule podzielę się z czytelnikami czasopisma Help moimi poszukiwaniami muzycznymi, które rozpoczęły się już w dzieciństwie i trwają po dziś dzień. Przez ten cały czas słuchałam najróżniejszych stylów muzycznych, aby ostatecznie wybrać rock i metal, w różnych odmianach. Opowiem Wam jak ciężka muzyka zmieniła moje życie i dlaczego ona właśnie jest najbardziej bliska mojemu sercu.

Muzyka była dla mnie ważna już od dziecięcych lat. Wtedy nie miałam jeszcze sprecyzowanego gustu muzycznego. Na początku słuchałam piosenek dla dzieci dostępnych na taśmach magnetofonowych. Kolejnym etapem mojego muzycznego rozwoju było nagrywanie muzyki z radiowych rozgłośni na kasety. Nagrywane przeze mnie piosenki musiały być nowe oraz o ładnej melodii. W podstawówce zaczęłam fascynować się twórczością Jennifer Lopez i Vondy Shepard. Następnie polubiłam twórczość zespołu Wilki, którego fanką byłam aż do pierwszej klasy liceum. Dalej nagrywałam muzykę z radia



na kasety. Były to radiowe hity z różnych gatunków muzycznych. Utwory, które nagrywałam, bardzo mi się wówczas podobały.

W drugiej klasie gimnazjum przyszedł czas na pierwszą w moim życiu metamorfozę muzyczną. To wtedy muzyka rockowa wzbudziła moje zainteresowanie, a gitarowe dźwięki koły moją samotną duszę. Poznałam wielu przedstawicieli mojego ulubionego gatunku muzycznego, które wypełniały i wzbogacały moją osobowość.

“ W drugiej klasie gimnazjum przyszedł czas na pierwszą w moim życiu metamorfozę muzyczną. To wtedy muzyka rockowa wzbudziła moje zainteresowanie, a gitarowe dźwięki kołysały moją samotną duszę.

Słuchałam m.in.: Oasis, Kansas, Texas, The Cranberries, HIM. Z pewnością tych rockowych kapel było więcej. Wymieniłam tylko te, które zapoczątkowały moją miłość do rocka. Ta muzyka poprzez gitarowe riffy i solówki dodawała mi otuchy. Rockowe dźwięki pomogły mi przetrwać trudny okres mojego nastoletniego życia, który był niestety pełen smutku, samotności, zmartwień i trosk.

Metal odkryłam 14 lat temu na obozie dla osób niepełnosprawnych w Ostrowie. Był tam pewien wolontariusz, który uwielbiał słuchać piosenki Metaliki „Nothing Else Matters”. Ciężka muzyka tak mi się spodobała, że zawładnęła mną bez reszty. Metalu w dużych ilościach słuchałam także podczas pobytu w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Wtedy mój były chłopak oraz dwóch innych kolegów udostępniało mi wiele metalowych kapel. Zaczęło się niewinnie od Metaliki, a potem było coraz „ciężiej”. Fascynowały mnie dwa ekstremalne podgatunki metalu: black i death metal. Ciężkie brzmienia były w tamtym czasie jedyną muzyką, jakiej słuchałam. Z pewnością pomogły mi przetrwać trudny czas w internacie oraz rozłąkę z domem rodzinnym. Ta ciężka muza nie spotkała się z akceptacją moich wychowawczyń internatu, dlatego miałam półtoraroczną przerwę w odkrywaniu przyjemności z słuchania muzyki metalowej. W ostatnim roku nauki w szkole dla niewidomych powróciłam do słuchania ciężkich brzmień. W internacie słuchałam ich tylko na słuchawkach. Po zdanej maturze

wróciłam do domu rodzinnego. Wtedy otworzyłam się na inne style muzyczne. Jednak metal nadal pozostał moim ukochanym gatunkiem. Ciężkie brzmienia były moją ucieczką od szarej codzienności. Świetnie wypełniały samotność oraz pomagały w trudnościach, jakie pojawiały się podczas nauki na studiach wyższych, których nie ukończyłam ze znanych mi powodów, które opisałam w artykule pt. „Moje doświadczenia w edukacji”, zamieszczonym w miesięczniku Help. W roku 2015 dostałam do przeczytania artykuł mojego wykładowcy z psychologii klinicznej pt. „Czy taki diabeł straszny – fenomen black metalu”, który zainspirował mnie do poszukiwań nowych zespołów metalowych z tak zwanej ekstremy. W tamtym czasie moim odkryciem były norweskie i szwedzkie zespoły black metalowe, których słucham do dziś i nadal mi się te ekstremalne dźwięki podobają. Ciężkie brzmienia są moimi ukochanymi dźwiękami. Pełnią istotną rolę w moim życiu. Pomagają mi przetrwać samotność, trud życia codziennego, smutek, monotonię, rutynę, czarne myśli oraz przewlekły ból kręgosłupa, który często mi dokucza i przytłacza. Gitarowe solówki sprawiają, że zapominam o całym świecie i mogę w pełni oddać się przyjemności słuchania metalu. Natomiast w chwilach radosnych muzyka metalowa pomaga mi się zrelaksować. Gdy jestem zdenerwowana, koi i uspokaja moje napięcia. Metalowe brzmienia dają mi ogromną motywację do działania. Sprawiają, że dzięki nim się rozwijam, szukam nowych zainteresowań, jak psychologia osobowości, socjologia czy pisanie tekstów. Metal to mój najlepszy przyjaciel, ukojenie, a wręcz nałóg.

Muzyka jest istotną częścią mojego życia. To ona ukształtowała mój charakter oraz spojrzenie na świat i naturę. Towarzyszy mi od dzieciństwa i wzbogaca moje smutne i trudne życie. Zachęcam wszystkich czytelników czasopisma Help do odkrycia swojej ulubionej muzyki. To ona wniesie do Waszej szarej, często przytłaczającej codzienności wiele radości oraz pozytywnych emocji. Naprawdę warto pielęgnować w sobie miłość do muzyki, która ukoi nasze troski oraz doda wiele pozytywnych wibracji.

Co nam chodzi po głowie

Karolina Malicka



Muzyka odgrywa ważną rolę w naszym życiu codziennym, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Pierwszym dźwiękiem, jaki zdarza nam się słyszeć o poranku, jest natrętna, irytująca melodia budzika, która wdziera się do naszego snu. Przy śniadaniu czy innych porannych czynnościach włączamy radio, skąd płynie do nas muzyka. Słyszymy ją też w samochodzie czy sklepie. Zazwyczaj stanowi ona tło do codziennych czynności, ale bywa też elementem rozrywki i odprężenia, kiedy po ciężkim dniu pracy włączamy ulubioną płytę. Jedni na muzykę zwracają większą uwagę, inni mniejszą, ale na pewno każdemu z was zdarzyła się taka sytuacja, że słyszeliście w głowie jakąś piosenkę i nie mogła się ona od was odczepić. Czasami nie są to utwory, które jakoś specjalnie lubimy, ale po prostu są popularne i utkwiliły w naszej pamięci, dzięki ich częstemu powtarzaniu, np. przez stacje radiowe. To, że słyszymy je w swojej głowie, nierzadko nas denerwuje. Warto zaznaczyć, że opisywane tu zjawisko ma swoją profesjonalną nazwę – earworm, która zaczerpnięta została od niemieckiego słowa „Ohrwurm”, czyli w wolnym tłumaczeniu: „robak uszny”. Z początku jednak na to zjawisko mówiono nie robak, a „gąsienica w mózgu”. Warto nadmienić, iż na earwormy zwrócono uwagę już w XVII w., natomiast w XX w. wspominał o nich angielski lekarz neurolog – Oliver Sacks.

Badania mówią, że earwormy w dużej mierze zależą od naszego nastroju i jeżeli jesteśmy smutni, to wyobrażają nam się smutne melodie, zaś gdy mamy dobry nastrój, to w głowie usłyszymy radosną piosenkę. Inne badania mówią natomiast, że kobietom earwormy utrzymują się w głowie dłużej niż mężczyznom i są dla nich bardziej irytujące. Do najczęstszych utworów spełniających rolę earwormów, oprócz wspomnianych utworów popularnych ze stacji radiowych, zaliczyć również można piosenki z filmów i seriali, reklam, czy choćby soundtracków z gier. Zwykle, żeby utwór mógł pojawić się w naszej głowie w roli earworma, musimy go wcześniej usłyszeć wiele razy, aby na dobre zakodował się w naszej pamięci, a melodia musi być chwytliwa, łatwa do zapamiętania. Naukowcy twierdzą, iż earwormy najczęściej pojawiają się kiedy wykonujemy czynności niewymagające wielkiego skupienia, takie jak jazda na rowerze, spacer czy sprzątanie. Uчени mają również pomysły jak pozbyć się z głowy niechcianej melodii. Jednym z nich jest po prostu dokończenie całej piosenki. U mnie najlepiej sprawdzało się wysłuchanie piosenki od początku do końca. Zdarzało się również odwrotnie, że kiedy usłyszałam fragment znanego utworu i z jakiegoś powodu nie dosłuchałam piosenki do końca, mogłam liczyć na to, że jeszcze tego dnia będzie mi ona towarzyszyć. Kolejnym zjawiskiem związanym z earwormami, jakie u siebie zauważyłam, jest fakt, że jeżeli przez długi czas nie słucham żadnej muzyki, a jeszcze do tego dojdzie lekki stres czy zmęczenie, to również mogę liczyć na towarzysza w postaci jakiejś chwytliwej melodii. Słyszenie w głowie piosenek jest rzeczą niezwykle popularną, choć nie każdy zastanawiał się nad tym, jak nazwać to ciekawe zjawisko. Warto jednak pamiętać, że nie jest ono jedynie fenomenem XXI w., gdyż został odkryty dużo wcześniej.

Obecnie jesteśmy zewsząd otoczeni muzyką i nie wyobrażamy sobie bez niej życia. Według mnie jej ciągła obecność niewątpliwie działa nam na korzyść. Jeśli więc w waszej głowie zagości muzyczny robak uszny, dajcie się ponieść jego melodii i po prostu podzielcie się nią z innymi.

Majowy zawrót głowy

SONCE



Wiosna. Wszystko wokół się „zabziło” – być może właśnie tak ująłby to, co dzieje się teraz w przyrodzie, któryś z młodopolskich poetów, twórców malowniczych neologizmów. Powietrze dosłownie pachnie majem – łąką, bzem, jaśminem. A propos, miałam kiedyś psa, który swoją budę miał ustawioną w cieniu, pod okazałym krzakiem jaśminu. W tym majowym czasie wydawało mi się, że mój Coby był wręcz oszołomiony, bądź odurzony (!) towarzyszącym mu intensywnym aromatem kwitnących kwiatów. Woń jaśminu najwyraźniej nie przeszkadzała mu aż tak bardzo, skoro tak chętnie spędzał tam czas.

W tych jakże pięknych okolicznościach przyrody przebiegają majowe dostojne uroczystości – dzieci po raz pierwszy przystępują do sakramentów Pokuty i Pojednania, następnie do I Komunii Świętej; wierni wyśpiewują pochwalne pieśni na cześć Matki Boskiej, maryjne pieśni rozlegają się nie tylko w kościołach, ale również na łąkach, polanach, nieopodal przydrożnych kapliczek, nadto, tuż za chwilę przed nami piękna uroczystość Bożego Ciała również przebiegająca w malowniczych okolicznościach przyrody itp. Tak było od dawien dawna, i chciałabym rzec, że jest tak samo również i dziś. I w części na pewno jest to prawda. Tyle tylko, że sporo się również zmieniło.

Majowy zawrót głowy to dziś nie tylko przyjemne oszołomienie wywołane intensywną wonią przyrody; to dziś również m.in. – dosłownie

– komunijne szaleństwo. W czasach, gdy przystępowałam do I Komunii Świętej, wydarzenie to skupiało się głównie na uroczystości w kościele, podczas której miało miejsce przyjęcie Sakramentu. Oczywiście, po uroczystości organizowane były skromne przyjęcia w rodzinnym gronie – najczęściej w domu rodzinnym. Dzieci otrzymywały także drobne upominki, tj. takie na miarę ówczesnych możliwości finansowych i zwyczajnie dostępne w tamtych czasach – zegarek, kalkulator, łańcuszek – rower był już szczytem marzeń. Tak czy owak, nie przypominam sobie, abym uroczystość tę kojarzyła głównie z momentem rozpakowywania podarków; prezenty były jedynie miłym dodatkiem, a nie sednem sprawy. Prezentów się nie oczekiwało, jeśli były – to stanowiły raczej miłe zaskoczenie, dowód czyjejś pamięci i sympatii. W miejscowości, z której pochodzę, jest np. taki zwyczaj, aby wszystkim dzieciom pierwszokomunijnym z naszej wioski wręczyć kartę z życzeniami oraz drobną słodycz, np. czekoladę. To miłe, że ta tradycja jest do dzisiaj kultywowana przez sąsiadów, znajomych dzieci pierwszokomunijnych.

Jednak to, co dziś wręcz przeraża mnie w komunijnych przygotowaniach, o których słyszę i czytam, to fakt, iż tak wiele uwagi poświęca się w nich temu, co z natury rzeczy ulotne, mało istotne lub – wypadaloby raczej powiedzieć – w ogóle nieistotne. Komunijna „otoczka” staje się w wielu przypadkach pierwszoplanową, wypierając dopiero na dalszy, lub zupełnie daleki plan nader istotne znaczenie tej podniosłej uroczystości.

Już w okolicach lutego i marca napotykam w sieci popularne artykuły na temat „trendów komunijnych”. Owe trendy dotyczą nie tylko kwestii odzieżowych: jaka kolorystyka kreacji dla gości jest modna w sezonie, jakie są najmodniejsze fryzury, makijaże (!), czy też kroje sukienek komunijnych dla dziewczynki: na kole, z trenem, koronka, tiul, a może gorset itp. (choć, szczęśliwie, przyznać trzeba, że w wielu parafiach przyjmuje się dziś za zasadę, że dzieci przystępują do I Komunii w skromnych, jednakowych albach), ale również prezentowych („ile do koperty?”

„ile od chrzestnego 2023”, „dron, operacja plastyczna, a może małpka...” itp., itd.). Zdarza się, że dosłownie zamieram czytając o współczesnych pomysłach typu – jak uświetnić dziecku dzień jego I Komunii Św. niepowtarzalnym prezentem. I tak, można się dowiedzieć, że warto np. zainwestować w wynajem białej limuzyny, która zawiezie dziecko oraz rodziców na uroczystość do kościoła. Zdarzyło się – co potwierdzali nieco zdezorientowani goście uroczystości – że przed dzieckiem wysiadającym z limuzyny rozwijano czerwony dywan (!). No cóż, nie ma to jak prawdziwe show! Takie na miarę Hollywood. Drony w charakterze prezentów trochę się już „przejadły”, dlatego warto sięgać po nowe, lepsze. Tutaj naprzeciw rodzicom i gościom wychodzą już nawet kliniki medycyny estetycznej – tak więc może korekta uszu dla dziecka itp.? W sezonie 2023 r. najmodniejsze zaś miały być rzekomo małpki – kapucynki, marmozety, pigmejki. Taki trend rodem z TikTok-a. Koszt „prezentu”? Baga-tela, od kilku do kilkudziesięciu tysięcy złotych. Pół biedy, gdy w tym wszystkim jak wyżej nie zatraci się sensu i istoty święta. Niemniej, czy aby na pewno w powyżej przytoczonych okolicznościach jest to możliwe?

Jak widać, można z Komunii Św. uczynić prawdziwe widowisko. Oczywiście, ktoś powie – każdy ma prawo przeżyć to święto jak chce i zorganizować ten dzień i uroczystość po swojemu. Zgadzam się – to prawda. Niemniej, myślę sobie, że ja jako obserwator również mam prawo wyrazić swoje zdanie. A osobiście uważam, że trudno będzie dziecku zrozumieć ponadprzeciętną wartość uroczystości przyjęcia I Komunii Św. w sytuacji, gdy okoliczności tego dnia zaaranżowane przez rodziców w któryś z ww. sposobów skupią się na niezwykłych prezentach, bogatych kreacjach, dziecięcych makijażach itp. Taka przykładowo małpka w charakterze prezentu. Ofiarowanie komuś zwierzęcia jako prezentu zawsze budzi moje wątpliwości; przygarnięcie pod dach zwierzęcia – i to zarówno kota, psa, kanarka, czy też małpki, zawsze winno być przemyślanym i odpowiednio przygotowanym wydarzeniem. Nie można tak poważnej i odpowiedzialnej decyzji podejmować pod wpływem

jakichkolwiek trendów, wymyślonych zresztą na poczekaniu w social mediach. Co stanie się w sytuacji, gdy szara codzienność z egzotycznym zwierzęciem w tle okaże się nader uciążliwa, a może nawet niezgodna z prawem. O ile o kotach i psach wiemy wiele – towarzyszą nam przecież w domowych gospodarstwach od zawsze – to już małpka w domu może stanowić niemałe wyzwanie. Czy chwilowa radość i euforia dziecka, albo niepisany prezentowy wyścig pod hasłem „kto otrzymał lepszy/droższy/bardziej zaskakujący prezent komunijny może usprawiedliwiać – delikatnie mówiąc – dyskusyjne decyzje dorosłych? Mam duże wątpliwości. Nadto, powyższe przykłady całkowicie nie pasują mi do skromnej, religijnej uroczystości, jaką ma być I Komunia Św.

Tyle trendy, tendencje itp. Na szczęście nie wszyscy, a mam nadzieję, że zdecydowana mniejszość, daje się ponieść fali tych komunijnych „udziwnień”. W wielu domach I Komunia Św. to rodzinna, podniosła uroczystość, przeżyta w sposób szczególny, przy czym owa wyjątkowość tego dnia wyraża się w duchowym, głębokim przeżyciu święta, a nie w zewnętrznej jego otoczce, która również ma swoje znaczenie i urok, jednakże dopełnia tutaj jedynie całości, a nie stanowi głównej treści tego dnia. Bardzo podobał mi się pomysł znajomych, których dziecko swoje prezenty pierwszokomunijne rozpakowywało dopiero po kilku dniach od samej uroczystości, tj. kiedy opadły już emocje itp. Sama uroczystość i kolejne dni po niej przebiegały bowiem pod znakiem zaangażowanego uczestnictwa w obchodach „Białego Tygodnia”, nieodłącznie związanego z I Komunią Św. Tym sposobem chłopiec mógł – przede wszystkim obserwując rodziców i ich podejście do uroczystości komunijnej – dostrzec prawdziwą wartość tego szczególnego dnia, jakim było przyjęcie przez niego Komunii Świętej po raz pierwszy.

Tegoroczne uroczystości pierwszokomunijne już za nami. Przygotowując się do ich obchodów w kolejnym, jak i przyszłych latach warto zastanowić się nad tym, co faktycznie powinno wypełniać treść tego wyjątkowego dnia.

Warto uczestniczyć w Konferencji REHA

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych

Tegoroczną REHĘ zaplanowano na maj, chociaż w ostatnich latach odbywała się we wrześniu. Teraz będzie towarzyszyć 18. światowemu spotkaniu naukowców, zajmujących się usprawnianiem osób niewidomych i słabowidzących – International Mobility Conference. Tymczasem wracamy myślami do 20. Światowego Spotkania Niewidomych, Niedowidzących i ich Bliskich. Przedstawiamy drugą część wrażeń dotyczących tego wydarzenia (pierwsza dotyczyła konkretnie grupy z województwa kujawsko-pomorskiego), pokazując że na Konferencji REHA zawsze można spotkać ciekawych ludzi, zmotywować się do działania, zyskać wiedzę. Mówią o tym uczestnicy spotkania z różnych stron kraju.

Wspaniały śpiew i spotkanie

– Mieszkamy w Turku, a na REHĘ przyjechaliśmy z grupą z Poznania – powiedziały nam Anna Łukaszewska i Zofia Łukaszewska (zbieżność nazwisk przypadkowa). – Wielkie wrażenie wywarł na nas śpiew młodego chłopca – zwycięzcy konkursu „Kuźnia talentów”. Był super!

Z udziału w wydarzeniu jesteśmy bardzo zadowolone. Oby organizowano więcej takich imprez, żebyśmy naprawdę mieli kontakt, którego potrzebujemy jako niedowidzący i niewidomi. Byliśmy też na przykład na dwutygodniowym turnusie w ośrodku Homer w Bydgoszczy, gdzie ćwiczyliśmy czynności codzienności w formie zmienionej ze względu na dysfunkcje wzroku. Zapoznaliśmy się podczas takich spotkań z różnymi przydatnymi urządzeniami, prostymi



i bardziej skomplikowanymi, jak ciśnieniomierze mówiące, igły z zapadkami, ułatwiającymi nawlekanie nici.

– Obie jesteśmy mocno niedowidzące – kontynuowała pani Anna. – Ja mam zanik gałki ocznej jednego oka, a na drugim oku mam błonę siatkówkową i dziurę w siatkówce.

– Ja z kolei noszę okulary o mocy minus 16 dioptrii, mam zaćmę i kilka wad oczu – wyjaśniła pani Zofia. – Miałam odklejoną siatkówkę, plamy rogówkowe i rozmaite komplikacje. Przez pół roku bardzo dobrze widziałam po operacji, ale teraz nie dojrzę nawet dzieci przez wizjer w drzwiach. W związku z naszymi wadami wzroku nie byliśmy na wieczornym koncercie na bulwarach, bo migające światełka nam na to nie pozwalały. Tu trzeba było też iść po schodkach i bardzo łatwo byśmy mogli się potknąć.

Wolontariusze zawsze potrzebni

– Uczymy się w Szkole Podstawowej nr 275 im. Artura Oppmana w Warszawie, w klasach siódmej i ósmej. To jest szkoła z klasami integracyjnymi

– mówili nam, w imieniu własnym i kolegów, młodzi wolontariusze: Ada Woźniak, Weronika Basior, Julian Podbielski i Kuba Dudzikowski.

– Dziś jest nas tu około 25 osób, wczoraj było 35, a jutro niektórzy z nas będą jechać w rajdzie rowerami-tandemami razem z osobami niewidomymi.

– W mojej klasie uczy się 8 osób niedowidzących – mówiła Julia Giergun. – Też miałam jechać w tandemie, ale niestety nie mam karty rowerowej.

– Dziś pomagamy osobom niewidomym i niedowidzącym – prowadzimy je do sal, odpowiadamy na różne pytania, obsługujemy szatnię. Jutro będziemy pomagać na festynie – mówiły Nikola Leszczyńska i Zosia Szafranec.

Tandemy i kapela

– Jesteśmy z Lublina, należymy do kolarskiego klubu KKT Hetman Lublin – mówił niewidzący Mariusz Wołkowicz po zakończeniu Rajdu Rowerowego im. Bł. Matki Elżbiety Róży Czackiej. – Jest to ciekawy, fajny pomysł. Traktuję go jako



spotkanie integracyjne z ludźmi, z którymi się długo nie widziałem, bo życie bardzo często układa się tak, że nie z każdym ze znajomych można się spotkać, mimo że się niekoniecznie daleko od siebie mieszka. Spotykamy się na wyścigach, jeździmy w naszym klubie, a poza tym każdy ma swoje życie, pracę...

Ten 18-kilometrowy rajd to nie był wyścig, tylko przejazd przez Warszawę, promujący sport osób z niepełnosprawnością – jechało się powoli.

My przyjechaliśmy tylko na jeden dzień, ponieważ gramy w zespole folkowym Kapela Drewutnia i z festynu jedziemy od razu na koncert do Byczyny – grodu rycerskiego koło Kluczborka, natomiast już jutro kierujemy się do Ostrowca Świętokrzyskiego, na następny koncert. Kolega Michał gra na akordeonie, a ja na instrumentach strunowych.

– Jestem przewodnikiem w tandemie już drugi raz z rzędu – powiedział Michał Ziemiański.
– W poprzednim roku też tworzyliśmy zespół z Mariuszem i teraz postanowiliśmy przyjechać,

bo bardzo nam się spodobała ta impreza. Nasi znajomi z Lublina też tutaj jechali. Jest bardzo sympatycznie!

Szef zespołu muzycznego

– Powiem szczerze, że na różnych wyścigach byłem, ale takich przejazdów nie ma – mówił z entuzjazmem niewidomy Piotr Ziółtek. – Ten jest jedyny, niepowtarzalny – myślę, że na skalę Europy – rajd promujący turystykę tandemu. Na zakończenie dodano zawody czasowe na 300 metrów – takich etapów też się nie stosuje, więc wszystko jest tu nietypowe.





Warto takie rzeczy robić. Myślę, że powinny częściej się pojawiać, nie tylko raz na rok.

– Dziś jechałem z synem Lubomirem, który był prowadzącym tandem. Wcześniej jeździłem w klubie KKT Hetman, ścigałem się na rowerach, a obecnie organizuję tandemowy triathlon, który popularyzuję wśród niewidomych i słabowidzących. Gram w zespole muzycznym Drewutnia na instrumentach perkusyjnych, prowadzę go i śpiewam – kontynuował Piotr Ziółek. – Kapelę tworzą 4 osoby niewidome i słabowidzące oraz 4 osoby widzące.

Olimpijka z uczniem

Nasza kujawsko-pomorska grupa również miała swoją reprezentację w zawodach tandemowych, a tworzyli ją nauczycielka Aleksandra Teclaw i uczeń Łukasz Śmiech z Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bydgoszczy.

– Jeżdżę w kadrze paraolimpijskiej jako przewodniczka tandemu – mówiła pani Ola. – Dwukrotnie byłam na Igrzyskach Paraolimpijskich

– w Rio de Janeiro i w Tokio. Założyliśmy w K-P SOSW klub sportowy KS Braille i właśnie startowałam tu z jednym z jego zawodników.

Dodajmy, że Aleksandra Teclaw wywalczyła wraz z tandemową partnerką złoty medal w Rio de Janeiro, a w Tokio panie zajęły czwarte miejsce! Trenować pod okiem kogoś takiego w klubie w Bydgoszczy to zaszczyt. Ma tę okazję między innymi Łukasz.

– Startowałem w Pucharze Europy w Lublinie i w Mistrzostwach Polski w kolarstwie szosowym – mówił Łukasz Śmiech. – Szykujemy się do Mistrzostw Polski na torze kolarskim. Skończyłem 18 lat, uczę się w szkole branżowej zawodu pomocnik ślusarza.

Rajd Rowerowy 2023

Na obecny rok również oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych przy ul. Gałczyńskiego 7 w Warszawie zaplanował podobny rajd. Odbędzie się on w czerwcu, a trasa będzie wiodła w odwrotną stronę – z siedziby Fundacji do Ośrodka w Laskach pod Warszawą.

Festyn nad Wisłą

Tak jak wspominali rozmówcy – zawody tandemowe były częścią pikniku. Dystans 300 metrów należało przejechać jak najszybciej, a w drugiej konkurencji – kilkumetrowy dystans trzeba było pokonywać jak najwolniej. To wzbudzało dużo śmiechu, bo zawodnicy musieli umiejętnie utrzymywać równowagę. Wśród sportowych atrakcji festynu znalazło się też strzelectwo bezwzrokowe i wyścigowy tor samochodowy dla dwóch rowerzystów stacjonarnych – który z rowerzystów szybciej pedałowal, tego samochódzik szybciej jechał. W specjalnych namiotach funkcjonowały: Niewidzialny escape room oraz Gabinet Dotyku i Dźwięku „Staropolska wieś”. Można było zakupić audiobooki z literaturą dla dzieci Wydawnictwa Jung-Off-Ska, otrzymując specjalną dedykację czytającej je aktorki Edyty Jungowskiej. Odbływały się animacje dla dzieci – malowanie buziek, występy clowna. Działała Strefa Foodtrucków z różnorodnym jedzonkiem.

Cenne doradztwo i trening mentalny

– Prezentujemy urządzenia brajlowskie niemieckiej firmy Help Tech, udoskonalone w różny sposób linijki brajlowskie – mówił niewidzący Wojciech Maj z firmy Medison z Kielc podczas wystawy sprzętu tyflograficznego.

– Zajmujemy się nie tylko ich sprzedażą, ale przede wszystkim doradztwem w zakresie doboru takiego sprzętu, ponieważ często ludzie nie wiedzą co najlepiej by im posłużyło. Doradzamy w kryzysie utraty wzroku, stanowiącym ogromną traumę. W tym celu zajmujemy się też treningiem mentalnym, który pomaga zyskać pewność siebie i motywację do działania. Te rzeczy są często niedoceniane, a w każdym razie mocno zaniedbane. Stosuje się poradnictwo psychologiczne, ale ono zwykle jest normalne, że tak powiem. Idziemy do psychologa, on stawia diagnozę i teraz będziemy do niego chodzili co tydzień, przez na przykład dwa lata. On przez ten okres czasu zdąży nas rozebrać na kawałki i zacząć nas składać. Natomiast trening mentalny to jest taka technika, którą stosują głównie sportowcy. Człowiek, który zaczyna tego rodzaju działanie z trenerem, od razu wykorzystuje te



rzeczy, które już ma; te zasoby, które posiada. Nie na zasadzie – zobaczymy, co u Ciebie jest złe; tylko zobaczymy, co u Ciebie jest dobrze! To, co jest pozytywne, spróbujemy wyćwiczyć, na przykład – umiesz biegać? – ok – wyćwiczymy, abyś biegał jeszcze lepiej.

Zaproszenie

Mamy nadzieję, że pokazanie ciekawych osób, które przewijają się podczas REHA FOR THE BLIND IN POLAND, a także różnorodnych wydarzeń (koncerty, wystawy, zawody, szkolenia) – zachęci Państwa do uczestnictwa w tych konferencjach. Nadmienimy, że również dzięki REHA zyskaliśmy kontakty międzynarodowe, np. z Mariną Mamulią z dalekiej Gruzji. Działa tam w zakresie terapii, rehabilitacji i pomocy osobom z dysfunkcjami wzroku. Kolejną nową znajomą jest ociemniała Oksana Potymko z ukraińskiego Lwowa, która podczas Konferencji REHA przedstawiła wraz ze swoją asystentką przejmującą prezentację słowno-zdjęciowo-filmową z wojennej rzeczywistości Ukrainy po agresji Rosji na ten kraj, z uwzględnieniem trudnej sytuacji osób niepełnosprawnych. Oksana była nominowana za swoją działalność na rzecz osób niewidomych i niedowidzących do nagrody Światowy IDOL. Odebrała przy okazji REHA drukarkę brajlowską przeznaczoną dla lwowskiej uczelni, w której pracuje. Koszty urządzenia pokryła zbiórka zorganizowana przez Fundację Szansa dla Niewidomych i firma Index ze Szwecji.

Poznajemy też osoby z innych oddziałów firmy Altix – podczas warsztatów, wykładów i wystawy tyflograficznej. Uzyskujemy wiedzę o dotacjach, pomocach edukacyjnych czy o sprzęcie.

Świadczenie wspierające coraz bliżej

Radostaw Nowicki

W połowie kwietnia w Sejmie odbyło się pierwsze czytanie projektu ustawy zakładającej wprowadzenie dodatkowego świadczenia dla osób z niepełnosprawnościami. Bez wątpienia dodatkowe wsparcie jest im niezbędne, ale szczegóły projektu, a zwłaszcza wybrana skala służąca do oceny potrzeb, budzą już wiele kontrowersji. Jednocześnie do porządku obrad wprowadzony został obywatelski projekt zakładający zrównanie wysokości renty socjalnej z najniższym wynagrodzeniem za pracę. Mimo że podpisało się pod nim 200 tysięcy obywateli, to ma on małe szanse na wejście w życie.

Do tej pory dziwnym trafem jakoś tak się składało, że jeśli osoby z niepełnosprawnościami chciały wywalczyć coś dla siebie, to – niezależnie od opcji rządzącej – musiały posuwać się do protestów. Najsłynniejszy z nich miał miejsce w Sejmie w 2018 roku. Trwał wówczas 40 dni, a protestujący stworzyli listę 21 postulatów, domagając się ich realizacji. Od tego czasu sporo się zmieniło, bowiem osoby z niepełnosprawnościami zaczęły otrzymywać świadczenie 500 plus, podniesiona została wysokość renty socjalnej oraz przynajmniej teoretycznie uzyskały uproszczony dostęp do lekarzy specjalistów, nowoczesnych form leczenia, rehabilitacji i terapii, ale jednak wciąż jest to tylko kropla w morzu ich potrzeb. W ciągu ostatnich dwóch lat drastycznie wzrosły koszty życia, wydatki na rehabilitację i specjalistyczny sprzęt, więc nie ma co się dziwić, że osoby z niepełnosprawnościami ponownie o sobie przypomniły.



Iskrą do kolejnych protestów stał się głośny tekst Agnieszki Szpili w „Krytyce Politycznej”, w którym wyraziła swoje zdanie na temat problemów, z jakimi zmagają się opiekunowie osób z niepełnosprawnościami. Obecnie do najbardziej palących należy zakaz pracy zarobkowej rodziców pobierających świadczenie pielęgnacyjne, które od stycznia bieżącego roku wzrosło do 2458 zł brutto. Zakaz ten ogranicza jednak szanse uczestnictwa w życiu społecznym, odbiera poczucie sprawczości, sprzyja izolacji, ubóstwu, wykluczeniu, a przede wszystkim utrudnia pokrycie kosztów związanych z leczeniem, rehabilitacją czy edukacją niepełnosprawnych podopiecznych.

Już we wrześniu, a następnie w listopadzie 2022 roku, osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunowie przypomnieli o swoich problemach. Protestowali m.in. w Warszawie pod Pałacem Prezydenckim, domagając się kolejnych zmian, które ułatwią im i ich rodzinom codzienne



funkcjonowanie. Głównym postulatem było dopuszczenie do pracy opiekunów osób z niepełnosprawnością pobierających świadczenie pielęgnacyjne, którzy obecnie często muszą kombinować, dorabiając w szarej strefie, a przy zniesieniu zakazu mogliby podjąć pracę choćby na ułamek etatu. Wówczas pojawiały się hasła: „dajcie nam pracować”, „chcemy pracować, nie wegetować”, „godne życie dla każdego”, a także „stop przemocy finansowej”. Protesty te były cyklicznie powtarzane, a inna grupa osób z niepełnosprawnościami wraz z opiekunami wróciła do Sejmu, w którym protestowała od 6 do 24 marca, domagając się zrównania wysokości renty socjalnej, która obecnie wynosi 1588,44 zł brutto z najniższym wynagrodzeniem za pracę wynoszącym do końca czerwca 2023 roku 3490 zł brutto, a od lipca 3600 zł brutto.

Okazało się, że protesty przynajmniej częściowo przyniosły skutek, bo w połączeniu z presją społeczną zmusiły rządzących do działania i stworzenia podwalin prawnych do realizacji choćby części postulatów przedstawianych przez środowisko osób z niepełnosprawnościami. W połowie marca Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej wraz z pełnomocnikiem rządu do spraw osób niepełnosprawnych, a zarazem wiceministrem – Pawłem Wdówikiem przedstawiło zręby projektu ustawy wprowadzającego nowe świadczenie wspierające osoby z niepełnosprawnościami. Trafił on do Sejmu 7 kwietnia. Pierwsze jego czytanie odbyło się 14 kwietnia. Wraz z obywatelskim projektem ustawy o rencie socjalnej został skierowany do dalszych prac w Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

Projekt ustawy o świadczeniu wspierającym zakłada, że osoba z niepełnosprawnością wraz ze swoim opiekunem będzie mogła wybrać sobie korzystniejszą formę wsparcia. Będzie miała dwie możliwości do wyboru. Jeśli osoba z niepełnosprawnością zdecyduje się na pobieranie świadczenia wspierającego, to wówczas jej opiekun nie będzie mógł pobierać świadczenia pielęgnacyjnego, zasiłku dla opiekuna ani specjalnego zasiłku opiekuńczego. Jednak będzie miał zabezpieczone ubezpieczenie społeczne

oraz będzie także mógł skorzystać ze wsparcia urzędu pracy, który pomoże mu wejść na rynek pracy. Jeśli natomiast opiekun zdecyduje się na dalsze pobieranie wyżej wymienionych świadczeń, to wówczas osoba z niepełnosprawnością nie będzie mogła otrzymać świadczenia wspierającego. Jeśli będzie miała ustalony poziom potrzeby wsparcia przez wojewódzki zespół do spraw orzekania, to jej opiekun będzie mógł wówczas dorobić do określonego progu. Jego dochód nie będzie mógł jednak przekroczyć sześciokrotności minimalnego wynagrodzenia za pracę (w tym roku byłoby to niewiele ponad 20 tysięcy złotych). Oznacza to, że przynajmniej częściowo zostałby zrealizowany postulat protestujących opiekunów osób z niepełnosprawnościami, a jednocześnie proponowane rozwiązania po dziewięciu latach realizowałyby wyrok Trybunału Konstytucyjnego, który zakwestionował przepis ustawy mówiący o tym, że jeśli niepełnosprawność osoby powstała w dorosłym życiu, jej opiekun nie może pobierać świadczenia pielęgnacyjnego.

Jeśli osoba z niepełnosprawnością zdecyduje się na świadczenie wspierające, będzie musiała stanąć przed wojewódzkim zespołem do spraw orzecznictwa, aby ten ustalił jej poziom potrzeby wsparcia, który według ustawy definiowany jest jako stan, w którym w celu zapewnienia, zwiększenia lub utrzymania niezależności osoby niepełnosprawnej w związku z brakiem lub utratą autonomii fizycznej, psychicznej, intelektualnej lub sensorycznej wymagane jest wsparcie jednej lub więcej osób albo technologii wspomagających. Według zaproponowanych rozwiązań ocena potrzeby wsparcia będzie odbywała się w oparciu o dwie grupy wiekowe: dla dzieci do trzeciego roku życia (będzie można uzyskać od 1 do 3 punktów) oraz dla osób powyżej trzeciego roku życia (w tym przypadku będzie można uzyskać od 70 do 100 punktów). Wysokość świadczenia będzie uzależniona od liczby otrzymanych punktów. Wyniesie ona odpowiednio dwukrotność renty socjalnej (jeśli dziecko poniżej trzeciego roku życia uzyska 3 punkty, a osoba powyżej trzeciego roku życia od 90 punktów), jednokrotność renty socjalnej (jeśli dziecko

poniżej trzeciego roku życia uzyska 2 punkty, a osoba powyżej trzeciego roku życia od 80-89 punktów), połowę renty socjalnej (jeśli dziecko poniżej trzeciego roku życia uzyska 1 punkt, a osoba powyżej trzeciego roku życia zmieści się w przedziale 70-79 punktów). Co ciekawe, osoby, które „załapią się” na dwukrotność renty socjalnej o świadczenie będą mogły starać się już od 1 stycznia 2024 roku, osoby, które uzyskają prawo do świadczenia w wysokości jednokrotności renty socjalnej dopiero od 2025 roku, a od 2026 roku na wsparcie z tego tytułu będą mogły liczyć osoby, które uzyskają punktację gwarantującą im uzyskanie połowy renty socjalnej. Jednocześnie warto zaznaczyć, że świadczenie wspierające nie zastąpi innych świadczeń i będzie funkcjonowało obok renty rodzinnej czy socjalnej.

Ocena potrzeby wsparcia ma odbywać się na podstawie hiszpańskiej skali BVD opartej na ICF (biopsychospołeczny model funkcjonowania niepełnosprawności zawarty w międzynarodowej klasyfikacji funkcjonowania niepełnosprawności i zdrowia). Wprawdzie taki wybór ustawodawcy jest zgodny z Konwencją ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, ale na etapie procesu ustawodawczego nie jest wykluczona zmiana skali, bowiem ta zaproponowana w pierwotnym projekcie budzi wiele emocji i kontrowersji. Wszystko dlatego, że skala BVD faworyzuje osoby leżące, mające problem z motoryką, a nie jest reprezentacyjna dla takich niepełnosprawności jak autyzm, choroby psychiczne, niepełnosprawność intelektualna czy nawet niepełnosprawność wzroku. – To nie jest nasza ostateczna decyzja. Mamy skalę WHADAS 2.0, która wydaje się być prostsza w stosowaniu i bardziej odpowiadająca różnorodności, całemu spektrum niepełnosprawności. Analizujemy tę skalę jako alternatywę – podkreślił w trakcie pierwszego czytania projektu Paweł Wdówik, wiceminister Rodziny i Polityki Społecznej, który nie wykluczył również zwiększenia liczby progów z trzech do sześciu. To postuluje środowisko osób z niepełnosprawnościami, które obawia się, że przy tylko trzech progach wsparcia nawet osoby z ciężkimi niepełnosprawnościami będą otrzymywały na tyle mało punktów, by

„załapać się” chociażby na najniższy poziom wsparcia świadczenia wspierającego. – Obecnie obliczamy koszty wprowadzenia sześciu progów. Wydaje się, że takie rozwiązanie nie będzie generowało zbyt wysokich kosztów. Z nadzieją czekam na te wyniki – dodał Wdówik.

Formularz oceny to katalog zadań i czynności, których samodzielne wykonywanie przez osobę z niepełnosprawnością ocenią członkowie wojewódzkich zespołów do spraw orzekania o niepełnosprawności. W ich skład będą wchodzić lekarze, fizjoterapeuci, psychologowie, pedagodzy, pedagogzy specjaliści, pracownicy socjalni i doradcy zawodowi. Wśród wielu ocenianych zadań będą między innymi rozpoznawanie i sięganie po jedzenie, przybliżanie pojemnika z napojem do ust, ubieranie się czy dbałość o higienę. Każdy rodzaj wsparcia będzie miał określoną wartość (N – nadzór o współczynniku 0,9, F – częściowe wsparcie fizyczne o współczynniku 0,9, C – całkowita substytucja o współczynniku 0,95, S – wsparcie specjalne o współczynniku 1). Oceniana też będzie częstotliwość udzielania wsparcia osobie z niepełnosprawnością: prawie nigdy (współczynnik 0,3), czasami (współczynnik 0,80), dość często (współczynnik 0,90), zazwyczaj (współczynnik 0,95), zawsze (współczynnik 1,0).

Dobrze się stało, że trwają prace nad przynajmniej częściowym umożliwieniem dorabiania do świadczenia pielęgnacyjnego dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Tym drugim z kolei na pewno przyda się dodatkowe wsparcie materialne, lecz lepiej byłoby, aby już na etapie legislacyjnym wzięto pod uwagę głosy środowiska i dokonano zmian zarówno skali, jak i liczby stopni, aby całe rozwiązanie było bardziej sprawiedliwe społecznie. Nigdy nie da się zadowolić każdego, ale warto szukać takich rozwiązań, które będą satysfakcjonowały jak największą część niepełnosprawnej społeczności. Życzę więc naszym milusińskim z Wiejskiej, aby w kwestii osób z niepełnosprawnościami nie kierowali się polityką, tylko serduszkiem i podjęli takie decyzje, które będą jak najbardziej korzystne dla osób z niepełnosprawnościami.

Muzeum na dotyk

Agnieszka Grądzka-Wadych,
Jarosław Wadych

W ramach projektu „Kultura dostępna” Fundacji Szansa dla Niewidomych Julita Stachowska z Tyflopunktu w Bydgoszczy zorganizowała wyjście do Muzeum Kanału Bydgoskiego przy ulicy Staroszkolnej 10. Uczestnicy zwiedzili dwie wystawy stałe i jedną czasową, na których mogli zapoznać się z wiadomościami dotyczącymi kanału wodnego o unikalnej konstrukcji, żeglugi po jego wodach, a także bydgoskiego handlu oraz strojów i broni szlacheckiej z XVII wieku. Jednocześnie grupa sprawdziła dostępność muzealnej placówki dla osób z niepełnosprawnościami.

– Muzeum Kanału Bydgoskiego zajmuje się historią Kanału Bydgoskiego, jego rolą, elementami związanymi z przyrodą i ekologią, rekreacją nad tym akwenem – powiedział na wstępie kustosz Tomasz Izajasz. – Oznacza to, że interesuje nas nie tylko sama budowa hydrotechniczna wraz z zastosowanymi urządzeniami, ale również ciek wodny jako całość, idea.

Droga wodna wschód – zachód

Inicjatorem budowy kanału był pruski król Fryderyk II von Hohenzollern, którego Niemcy określają Wielkim. Jako Polacy odbieramy go negatywnie, bo był odpowiedzialny za I rozbiór Polski. Wybudowany w latach 1773–1774 kanał, łącząc rzeki Brdę i Noteć, połączył nie tylko Nakło nad Notecią z Bydgoszczą, ale też dorzecza Wisły i Odry. W ten sposób umożliwił transport zboża, mąki i innych towarów na zachód Europy z pominięciem portu w Gdańsku.



Impuls do rozwoju

Paradoksalnie, gdyby nie rozbiór Rzeczypospolitej, kanał by nie powstał, w związku z czym historia Bydgoszczy i regionu wyglądałaby inaczej.

– Zanim wybudowano kanał, Bydgoszcz była zdecydowanie mniejszym miastem, bardzo słabym pod względem gospodarczym, które przeżywało upadek związany z potopem szwedzkim i licznymi epidemiami, dziesiątkującymi ludność. W 1773 roku było tu zaledwie 800 mieszkańców – tłumaczył kustosz. – Fryderyk II dał nowy impuls do rozwoju miasta i rolnictwa, a co za tym idzie rozwoju gospodarczego regionu.

Kanał Bydgoski został wyposażony w wiele konstrukcji nazywanych śluzami, początkowo budowanych z drewna sosnowego, materiału dość nietrwałego. One są tu bardzo ważne, gdyż umożliwiają przepłynięcie z wyżej do niżżej położonego miejsca. Do budowy zbiornika potrzebny był wysiłek ogromu ludzi, których na miejscu brakowało. Sprowadzano więc ich z terenów niemieckich. Robotnicy pracowali w bardzo ciężkich warunkach. Okolice Bydgoszczy to tereny bagienne, musieli więc stać zanurzeni do kolan, a nawet do pasa w wodzie. To z kolei powodowało rozmaite choroby – czerwonka i febra dziesiątkowały pracowników. W czasie budowy kanału aż jedna czwarta robotników zmarła właśnie z powodu tych chorób.

Najważniejszy zabytek Bydgoszczy

Kiedy ukończono budowę Kanału Bydgoskiego, Fryderyk II był ukontentowany, ale już rok później trzeba było przebudowywać kanał. Natomiast poważniejsza zmiana miała miejsce w latach 1792–1801. Wtedy powstawały śluzy z cegły palonej. Gdy zastanawiamy się, co jest najważniejszym zabytkiem Bydgoszczy, to tu mamy odpowiedź – są nim unikatowe, najstarsze w tej części Europy śluzy wykonane z cegły palonej. Dawały one możliwość przepływania barkom stosunkowo dużym, o tonażu około 200 – 250 ton. Te śluzy są dziś w rejestrze zabytków województwa kujawsko-pomorskiego, a co za tym idzie, są prawnie chronione.

Nie tylko transport

Kanał Bydgoski wybudowano po to, aby transportować towary. W XIX i XX wieku był on też jednak świetnym miejscem rekreacji i wypoczynku dla bydgoszczan oraz przybywających do miasta turystów. Już od 1836 roku Towarzystwo Upiększania Miasta Bydgoszczy realizowało tu różne swoje projekty. Od połowy XIX wieku nad zbiornikiem powstały liczne restauracje, które bardzo

dobrze funkcjonowały w dwudziestoleciu międzywojennym. Jedną z najciekawszych była restauracja przy V śluzie – na kilkaset osób. Przy niej mieściła się scena. Występowały tu orkiestry wojskowe, grano lżejsze przedstawienia teatralne. Wszystko to powodowało, że kanał nie tylko był drogą wodną, przez którą przepływała duża liczba barek, ale też miejscem rozwoju kultury, rekreacji i turystyki. Warto zaznaczyć, że kiedy nad akwenem pojawiały się kolejne restauracje, to przy nich powstawały korty tenisowe, wypożyczalnie łódek turystycznych, itp.

Ciekawe eksponaty

W Muzeum Kanału Bydgoskiego zgromadzone interesujące eksponaty, m.in. grafiki, obrazy i zdjęcia przedstawiające obiekt oraz makiety holowników, barek, śluz i budynków. Ciekawym eksponatem jest dobrze zachowana dwuosobowa łódka turystyczna z 1910 roku, którą można było pływać po kanale i Brdzie w dwudziestoleciu międzywojennym. Zapoznając się z modelami jednostek pływających po akwenie możemy się dowiedzieć, jakie warunki bytowe mieli ludzie, którzy na nich pływali.



– Na takich barkach jak ta, nazywana berlinką, mamy trzy ładownie i część mieszkalną: małą kuchenkę, salonik, sypialnię – opowiadał Tomasz Izajasz, wskazując elementy na makiecie – Mieszkała tu rodzina z dziećmi. Ta barka nie miała własnego napędu i musiała być holowana.

To z kolei miniatura bydgoskiego statku pasażerskiego Ondyna, który zabierał na pokład ponad 200 osób. Dziś w Bydgoszczy już nie działa, ale w Szczecinie pływa bliźniacza Joanna, a w Toruniu – Wanda.

Mnóstwo barek cumowało kiedyś przed spichrzami, do których drogą wodną transportowano mąkę. Miniatury tych spichlerzy zostały umieszczone w logotypie miasta, a obecnie mieści się w nich Muzeum im. Leona Wyczółkowskiego. W położonym nieopodal Pałacyku Lloyda miały siedzibę towarzystwa żeglugowe.

Filmowa przygoda

Kanał Bydgoski to nie tylko śluzy i jazy, lecz także budowle mostowe. Jeden z najpiękniejszych mostów na akwenie w dwudziestolecie międzywojennym był nazywany Mostem Władysława IV Wazy. Chętnie robiono przy nim zdjęcia, powstawało mnóstwo pocztówek, obrazów. Przeszedł on jednak do historii – zlikwidowano go wraz z 600-metrowym odcinkiem kanału na początku lat siedemdziesiątych XX wieku. Dziś jest tu Rondo Grunwaldzkie. Ten usunięty fragment kanału już od 1915 roku nie był wykorzystywany, ponieważ został zastąpiony nowym odcinkiem, na którym usadowiono dwie olbrzymie śluzy – genialne zabytki hydrotechniki. Śluzy te umożliwiają przepływ barek o tonażu 400-500 ton, czyli dwukrotnie większym niż te, które pływały przedtem na zlikwidowanym odcinku kanału. Są wyposażone w zbiorniki pozwalające zaoszczędzić dużą ilość wody, co jest ważne, gdyż Kanał Bydgoski zawsze cierpiał na deficyt wody. Jako ciekawostkę warto dodać, że jedna z nich – śluza o nazwie Okole – „zagrała” w kultowym serialu przygodowym „Czterej pancerni i pies”. Kręcono tu sceny wysadzania wrót wspornych śluzy z niemieckiego miasta Rietschen. Filmowy Gustlik strzelał z działa Pancerfaust.



Statek wypływał tyłem

Jednym z ważnych elementów Kanału Bydgoskiego jest śluza trapezowa, nazywana bydgoską Scyllą i Charybdą. Imiona dwóch potworów z mitologii greckiej, które czyhały na żeglarzy, nawiązują do trudności żeglugowych, jakich przysparzała ta śluza. Na czym polegały te trudności? – Otóż, normalna śluza to śluza przepływowa: wpływa się z jednej strony, a wypływa z drugiej – tłumaczył kustosz. – Tu widzimy dwie pary wrót z tej samej strony. Pomiędzy nimi poprowadzona jest wzdłuż grobla, która oddziela dwa poziomy wód – wyższy i niższy. Statek wpływa do śluzy, a potem wypływa z niej tyłem. Jest to bardzo trudna sztuka dla kapitanów żeglugi śródlądowej.

Kanał Bydgoski dziś

– Obecnie Kanał Bydgoski nie ma funkcji żeglugowej, lecz turystyczną – mówił Tomasz Izajasz. – Pojawiają się coraz częściej jednostki typu houseboat, większe spływy kajakowe. Można tu zobaczyć, będąc na wodzie – nie tylko niesamowitą historię, ale też piękną florę i faunę drogi wodnej E70. Niestety, pod względem gospodarczym nie mamy możliwości pływania, gdyż zbiornik i cała droga wodna nie stwarzają ku temu warunków. Trzeba powiedzieć, że ostatnie budowie infrastruktury kanału pochodzą z 1915 roku! Od tamtego czasu ten wodny szlak nie był w żaden sposób unowocześniany, a pamiętajmy, że i w tej dziedzinie przez cały czas technika szła do przodu. Zaniedbania, widoczne już w latach sześćdziesiątych XX wieku, a także polityka transportowa sprawiły, że z końcem lat osiemdziesiątych barek na kanale już praktycznie nie było.

– Jaka będzie przyszłość tej drogi wodnej? – zastanawiał się na głos pan Tomasz. – Zobaczymy. Przekonamy się. Mam nadzieję, że kiedyś w Polsce wrócą transporty wodne, bo są one ekologiczne i ekonomiczne.

Wypowiedź zwiedzającego o dostępności MKB dla niewidomych

– Jestem bardzo zadowolony z wizyty w Muzeum Kanału Bydgoskiego, bo mogłem tu wszystkiego podotykać i w ten sposób w pełni zaspokoić moją ciekawość. Kustosz, kiedy dowiedział się, że jestem niewidomy, podszedł do mnie i poprowadził do kolejnych eksponatów. Pokazał wszystko, co było w zasięgu ręki, a nawet podawał modele statków do dotykania. Tłumaczył mi, co jest czym – powiedział po zwiedzaniu Dominik Szuchnicki, który nie widzi od urodzenia. Jest bydgoszczaninem, absolwentem Szkoły Podstawowej i Liceum w Ośrodku im. L. Braille’a w Bydgoszczy; pracuje jako ankieter, analityk internetowy.

– W tym obiekcie wszystko jest dostosowane do osób niewidomych – mówił nam dalej Dominik. – Warto iść i skorzystać. Dodam, że brakuje mi w innych muzeach możliwości dotykania

eksponatów. Często wszystko schowane jest za gablotami, gdzie dostęp jest tylko wzrokowy, a jeśli nie ma gablot, to zaraz pracownik pilnujący mówi, że nie wolno dotykać eksponatów, by nic nie uszkodzić. Tu – także pod nogami – nie było żadnych przeszkód, a kiedy pojawiały się jakieś stopnie, to szedłem z moją żoną Jadzią, która trochę widzi na jedno oko. W muzeum jest też winda – na piętro nie trzeba wchodzić po schodach. Na kolejnej wystawie – u góry – też można było różnych rzeczy dotykać. Założyłem hełm na głowę oraz poznałem dotykowo zbroje.

Historia dzieciństwa

– Byłem bardzo zaskoczony, że takie muzeum istnieje, co ze wstydem przyznaję jako rodowity bydgoszczanin – powiedział nam Jerzy Hołdorny, który jest osobą niedowidzącą. – Bardzo mi się podobało! Najnowsza historia Kanału Bydgoskiego to historia mojego dzieciństwa. Pamiętam kanał, który wiódł przez obecne Rondo Grunwaldzkie. Pamiętam barki pływające po kanale i Brdzie. Przez całe zimy tam gdzieś mieszkali ludzie, którzy pływali na tych barkach. Pamiętam czasy funkcjonalności starej części Kanału Bydgoskiego. Miałem okazję brać udział w spływie kajakowym po nowym kanale i Brdzie. Też mi się wtedy bardzo podobało, bo zupełnie inaczej się patrzy na miasto z wody, jak się płynie kajakiem...

Bardzo mnie zaskoczyło, ile Bydgoszcz jako miasto zawdzięcza temu wodnemu projektowi. Gdy się dowiedziałem, że w momencie rozpoczęcia budowy kanału w Bydgoszczy mieszkało tylko około 800 osób, to było dla mnie kompletne zaskoczenie! Duża wioska – można powiedzieć – albo bardzo małe miasteczko. Rozwój tego miasta to w dużej mierze zasługa Kanału Bydgoskiego – bo nie wiadomo, jak by się potoczyły losy Bydgoszczy, gdyby nie wizja Fryderyka II połączenia dwóch rzek – Wisły i Odry. Były ku temu uwarunkowania polityczne, co też ciekawie nam przedstawiono.

– W muzeum są wspaniałe eksponaty – miniatutki barek, przepustów, śluz – kontynuował pan Jurek. – Wszystkiego mogliśmy dotknąć,

wziąć w rękę model statku lub włożyć palce tam, gdzie jest śluza. Dobrze plastycznie to odzwierciedlono i bardzo ładnie pan kustosz tłumaczył – o każdym zagłębieniu na modelu mówił, do czego służyło. Dzięki temu można sobie wszystko wyobrazić.

Współpraca Fundacji z muzeum

– W Muzeum Kanału Bydgoskiego pracują wspólni ludzie, otwarci na kontakty z osobami z dysfunkcjami wzroku – podzieliła się wrażeniami Julita Stachowska z bydgoskiego Tyflopunktu. – Nawiązaliśmy współpracę. W jej ramach, na podstawie materiałów na temat MKB udostępnionych nam przez placówkę, Fundacja Szansa przygotowuje i przekazuje do Muzeum album z grafikami i opracowaniem tekstowym, skierowany do osób niewidomych.

Co już przygotowano dla osób z niepełnosprawnością?

Po tym, co powiedziała Julita, my ze swojej strony – jako autorzy artykułu – widzimy i pokazujemy szerzej jak w ten sposób dostępność tego muzeum dla osób niepełnosprawnych będzie się jeszcze bardziej zwiększać! Na razie dowiedzieliśmy się, że w kwestii dostępności

cyfrowej dostosowano już stronę internetową muzeum do wymogów określonych ustawą z dnia 4 kwietnia 2019 roku. Natomiast w zakresie dostępności architektonicznej przygotowano dwa wejścia do budynku – jedno od frontu, a drugie od dziedzińca. Do wejścia frontowego prowadzą schody, a do drugiego podjazd dla wózków. W budynku znajduje się też winda, która pozwala na przemieszczanie się z parteru na pierwsze piętro. Wszystkie ekspozycje muzealne są dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową. W budynku znajduje się toaleta przeznaczona dla osób z niepełnosprawnościami, a na dziedzińcu muzeum wyznaczono dla nich miejsce do parkowania.

Warto wiedzieć

Siedziba

Muzeum Kanału Bydgoskiego mieści się w wyremontowanym w 2021 roku budynku byłego przedszkola przy ul. Staroszkolnej 10 w Bydgoszczy. Znajduje się on zaledwie 100 metrów od koryta Kanału Bydgoskiego, między IV a V śluzą. W ceglany domu mieszczą się cztery sale wystawowe i dwie konferencyjne wyposażone w nowoczesny sprzęt multimedialny. Do budynku



przynależą również dziedziniec, na którym odbywają się różne wydarzenia. W tej siedzibie mieści się też Centrum Edukacyjno-Społeczne.

Historia

Muzeum powstało w 2006 roku z inicjatywy Sebastiana Malinowskiego – nauczyciela historii z III Liceum Ogólnokształcącego w Bydgoszczy. 29 września 2006 r. nastąpiło uroczyste otwarcie w wyremontowanym pomieszczeniu na terenie dziedzińca III LO. Po śmierci założyciela w 2008 r. stanowisko kustosa objął Tomasz Izajasz. 19 czerwca 2021 r. miało miejsce uroczyste otwarcie wyremontowanego budynku przy ulicy Staroszkolnej, który stał się nową siedzibą Muzeum.



Działalność

Muzeum Kanału Bydgoskiego od lat organizuje cieszące się popularnością spływy kajakowe z historią, podczas których uczestnicy zwiedzają miasto z poziomu wody. Ponadto uczestniczy w wielu lokalnych wydarzeniach, m.in. Ster na Bydgoszcz czy Bydgoska Noc Muzeów. Ekspozycje muzealne prezentowane są niekiedy na wystawach plenerowych. Muzeum posiada szeroką ofertę warsztatów edukacyjnych. Wszystkie zajęcia są dostosowywane do wieku uczestników, więc zaproszenie kierowane jest zarówno do wycieczek szkolnych, półkolonii, kół podróży, jak i wycieczek rodzinnych.

Informacje praktyczne dla zwiedzających

Godziny otwarcia muzeum to – od wtorku do piątku: 10.00–18.00, sobota – niedziela: 12.00–16.00. W poniedziałki MKB jest zamknięte. Na miejscu można obejrzeć wystawy stałe (Kanał Bydgoski – historia i rola oraz drugą: Żegluga na Bydgoskim Obszarze Wodnym), a także wystawy czasowe, np. Brda Staropolska, na której przedstawiono czym handlowali bydgoszczanie i jakie stroje oraz broń używali w XVII wieku. Wstęp na muzealne wystawy jest bezpłatny. Jeśli chce się zwiedzać z przewodnikiem, należy się w tym celu umówić (numer telefonu: 693 765 075, e-mail: muzeum@kanalbydgoski.pl). Można również skorzystać z tej oferty bezpłatnie. Płatne są działania warsztatowe. W sklepiku muzealnym dostępne są do kupienia pamiątki.

Muzeum jest jednym z elementów Szlaku Wody, Przemysłu i Rzemiosła TeH₂O. To przemysłowy szlak tematyczny w Bydgoszczy, który łączy historię piętnastu miejsc wpisanych w przestrzeń miasta związanego z wodą.

Podsumowanie, materiały źródłowe

Artykuł powstał na podstawie informacji uzyskanych z wycieczki oraz pochodzących ze strony internetowej Muzeum Kanału Bydgoskiego. Zdjęcia, a także filmik wykonała Julita Stachowska z Tyflopunktu. Prezentacja zwiedzania jest dostępna dla tych, którym wzrok umożliwia obejrzanie, na profilu facebookowym Fundacji Szansa dla Niewidomych w zakładce: Filmy.



Zobaczyć muzykę

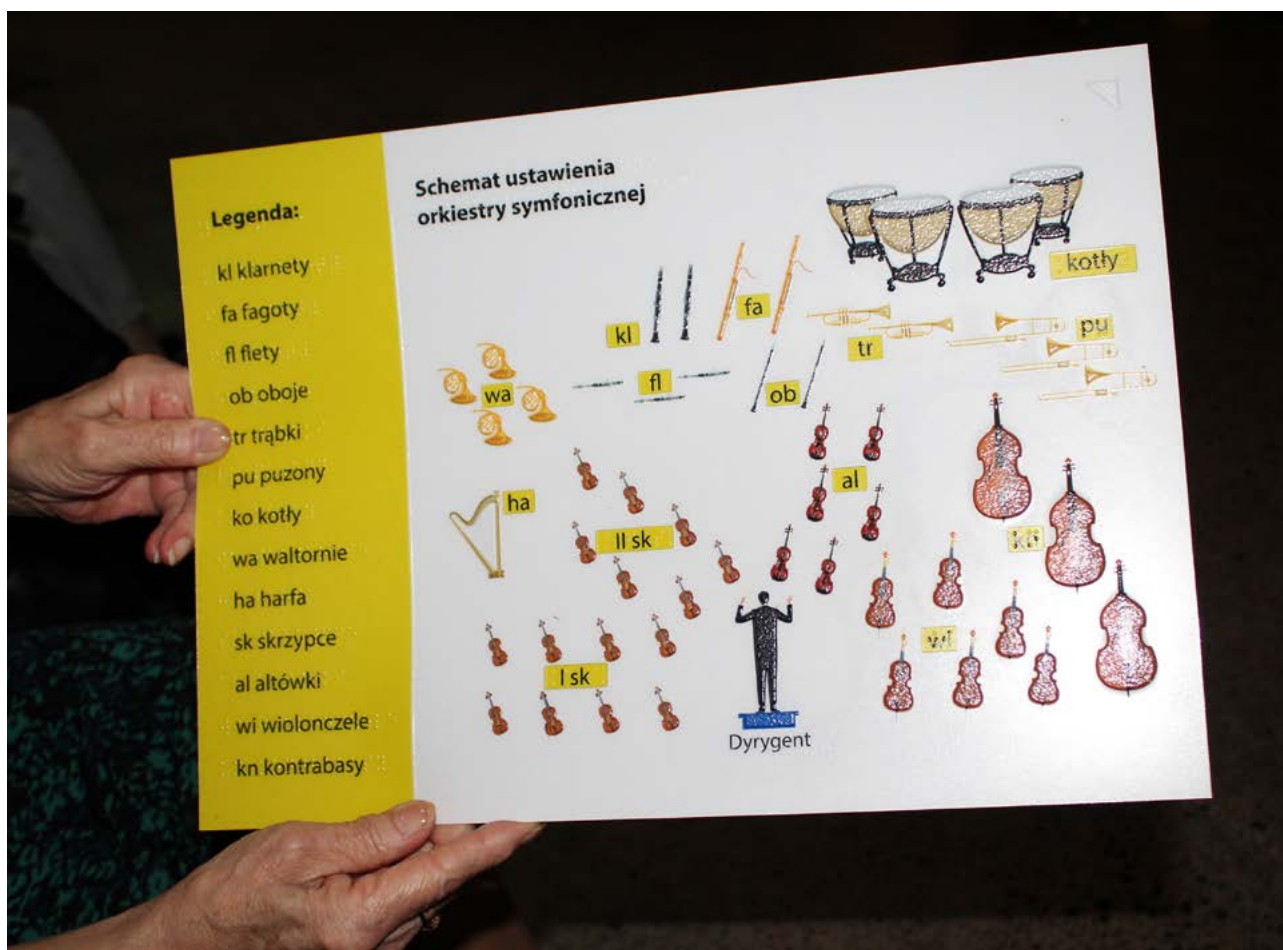
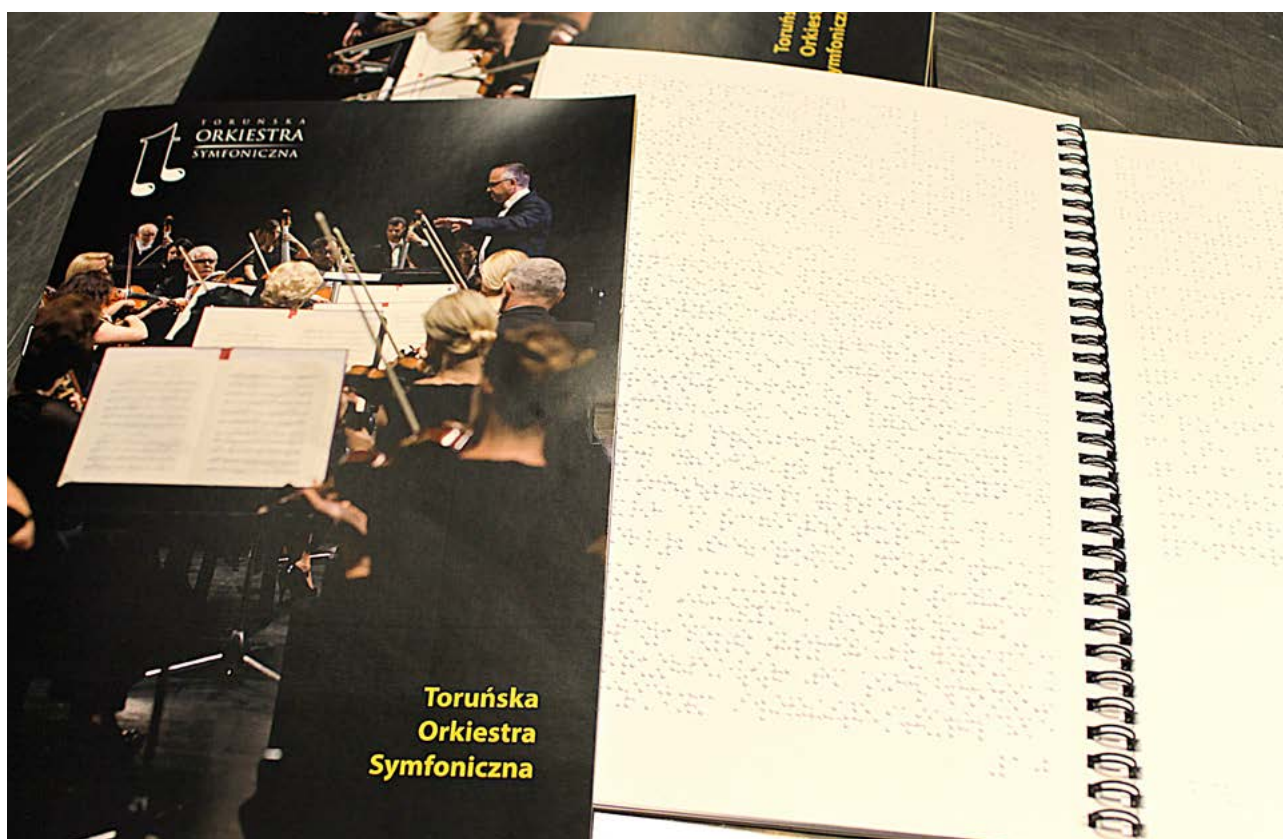
Jarosław Wadych

Niedowidzący i niewidomi podopieczni bydgoskiego Tyflopunktu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem odwiedzili w Toruniu Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki, gdzie wysłuchali koncertu Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej. Wydarzenie odbyło się w ramach projektu TOS „Zobaczyć muzykę”, mającego na celu poprawę dostępności dla osób z dysfunkcjami wzroku, jak też integrację środowisk osób widzących i niewidzących.

Zwiedzanie

Beneficjenci bydgoskiego Tyflopunktu zostali oprowadzeni po obiekcie, który pokazywali m.in. niewidomi panowie w towarzystwie Katarzyny Olszewskiej z Działu Sprzedaży i Marketingu TOS, koordynatora ds. dostępności Orkiestry. Przewodnicy zwrócili uwagę przybyłych na ewentualne przeszkody. Uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z dostarczoną i zamontowaną przez firmę Altix sp. z o.o. nową infrastrukturą przeznaczoną dla osób z dysfunkcjami wzroku – liniami do prowadzenia białej laski po posadzce, kierującymi do windy i sal oraz tyflograficznymi planszami z układem orkiestry i widowni. Rząd, w którym zasiedli podczas koncertu, wyposażony był w numerki przygotowane w brajlu.

Grupa usłyszała ciekawe informacje o obiekcie – jego powstaniu, przeznaczeniu, możliwościach. Uczestnicy dowiedzieli się na przykład, że widownia dużej Sali Koncertowej liczy 882 miejsc, a Sali Kameralnej – 287 miejsc. Ściany sal są rozsuwane, dzięki czemu można połączyć





przestrzeń w jedną wielką salę czy zdemontować fotele, aby uzyskać miejsce do tańczenia. W odpowiedzi na pytanie o „pojemność” dużej sceny uczestnicy usłyszeli, że wystąpiły na niej połączone orkiestry i chóry z Torunia oraz Getyngi – jednocześnie ponad 200 osób. Zainteresowani otrzymali nowe katalogi orkiestry, umożliwiające zapoznanie się z jej historią, ofertą i sukcesami – dostosowane do potrzeb osób słabowidzących, z powiększoną czcionką, a także w wersji brajlowskiej. Wreszcie, uczestniczyli w koncercie zatytułowanym „Dziwy natury”.

Koncert

W pierwszej części zabrzmiały dźwięki „Czterech pór roku” Antonio Vivaldiego. Barokowe arcydzieło muzyczne, gra solistki Sulamity Ślubowskiej – skrzypaczki oraz TOS tak przypadły do gustu publiczności, że konieczny był bis – artyści wykonali fragment utworu ilustrujący burzę.

W drugiej części koncertu TOS, pod dyktando litewskiego dyrygenta Dainiusa Pavilionisa, zagrała VI Symfonię F-dur Ludwiga Van Beethovena, nazywaną „Pastoralną”. Ten wielki, romantyczny utwór i kunszt wykonawców sprawiły, że kontemplujący naturę słuchacze pozostali w wyborach nastrojach do końca wydarzenia.

Rzeczą wyjątkową, wyróżniającą koncerty projektu „Zobaczyć muzykę” spośród innych wydarzeń muzycznych, jest wprowadzenie całkowitego zaciemnienia – przez część wieczoru muzycy grają za kurtyną, a na widowni wygaszone są światła. Tak było i tym razem. Prowadząca koncert wystąpiła też z audiodeskrypcją, informując o zasłanianiu kurtyny, zajmowaniu miejsc przez muzyków i dyrygenta, a także podawała informacje o utworach.

Rozmowy

Po koncercie słuchacze chętnie dzielili się wrażeniami.

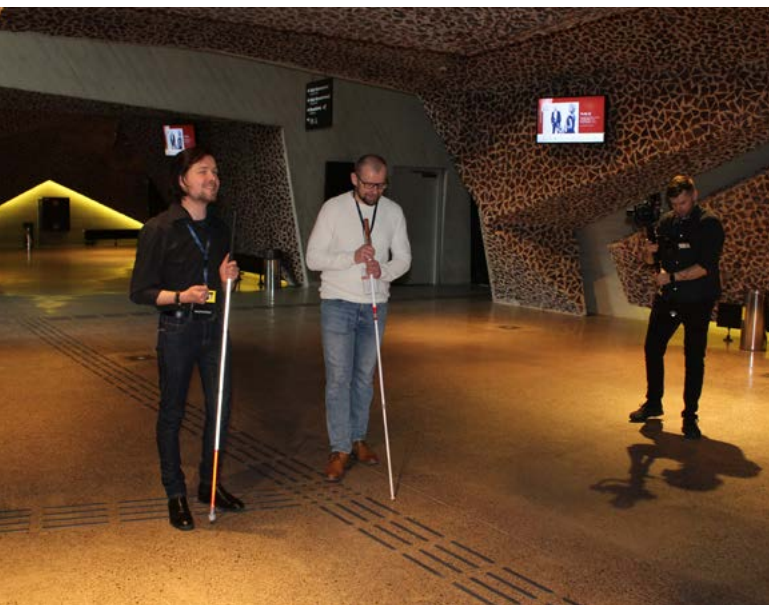
– Jestem pod wrażeniem tej sali, ludzi, którzy nas oprowadzali, muzyków – wszystkiego! – mówiła Renata Jaśkowiak. – Już samo przyjęcie nas tutaj i wytłumaczenie pewnych rzeczy, łącznie



z oprowadzeniem po obiekcie i zapoznaniem z salami, instrumentami – mogliśmy dotykami odczytać na planszy poszczególne instrumenty orkiestry – było wspaniale! Uważam też, że wysłuchanie w ciemności „Czterech pór roku” i „Symfonii Pastoralnej” to niesamowite doświadczenie. Nie tylko dlatego, że nasz wzrok jest taki słaby, iż zwyczajnie nie możemy wszystkiego zobaczyć, ale właśnie możliwość usłyszenia utworów w ciemności i wytłumaczenia sobie tego w jakiś sposób jest niespotykana. Pierwszy raz spotkałam się z tym, że można wysłuchać muzykę i ją przeżywać nie widząc jak grają muzycy – to jest naprawdę coś wspaniałego!

Pani Renata ma słaby wzrok, drugą grupę niepełnosprawności, ale jeszcze nie chodzi z białą laską.

– Koncert bardzo mi się podobał, a najbardziej burza! – mówiła pani Wanda. – Ciekawy był pomysł z ciemnością. Ja jeszcze trochę widzę i odczułam zaciemnienie, dzięki niemu lepiej przeżywałam muzykę.



– Dla widzających koncert był bardzo interesujący pod tym względem, że mogliśmy poczuć na własnej skórze co czują osoby niewidome. Kotara była totalnie zasłonięta, nie mieliśmy żadnej interakcji z orkiestrą – nie mogliśmy jej zobaczyć, co pozwoliło więcej sobie wyobrazić i poczuć – powiedziała pani Patrycja, wolontariuszka z doświadczeniem, rozpoczynająca właśnie współpracę z Fundacją Szansa.

Przemysław Lisewski z Torunia, który również powiązany jest z Fundacją Szansa dla Niewidomych przybył na koncert z grupą z zajęć klubowych z Warsztatów Terapii Zajęciowej Polskiego Związku Niewidomych w Toruniu. – Z uwagi na moją wadę wzroku obserwowanie muzyków, instrumentów i dyrygenta ma dla mnie znaczenie, kiedy siedzę blisko sceny. Dziś, słuchając muzyki w zaciemnieniu, mogłem sobie wyobrazić przyrodę i różne wydarzenia, o których usłyszałem w opowieści pani prowadzącej. Lubię muzykę energiczną, dlatego najbardziej podobały mi się dynamiczne części koncertu, takie jak burza, grana również na bis.

Wyjazd na koncert podopiecznych bydgoskiego Tyflopunktu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zorganizowały pracowniczki tejże placówki – Julita Stachowska i Paulina Warnel-Koziarska. Towarzyszyły uczestnikom wraz z wolontariuszką, panią Patrycją.

Warto dodać

Toruńska Orkiestra Symfoniczna żywo reaguje na uwagi melomanów i na ich podstawie wprowadza zmiany w planach przyszłych wydarzeń. Sugerując się opiniami dotyczącymi pierwszego koncertu z cyklu „Zobaczyć muzykę”, którego w całości wysłuchano w zaciemnieniu, w trakcie drugiego koncertu częściowo odsłanianio kurtynę, by słuchacze mogli obserwować muzyków na scenie. TOS ujawniła też na swej stronie internetowej programy następnych koncertów z cyklu – zrezygnowano z robienia melomanom niespodzianek.

Opera – drzwi szeroko otwarte

Katarzyna Frątczak



Monumentalny budynek w centrum Poznania, odgradzony od ulicy schodami i wielkimi drzwiami, na dodatek strzeżony przez kamienne lwy. W środku, pośród złota i czerwieni czeka prawdziwa królowa – Opera. Życzliwi mówią, że jest syntezą sztuk, że łączy to, co najlepsze w innych dziedzinach sztuki i tworzy wyjątkowe dzieło. Niektórzy zarzucają jej, że jest elitarna, a audycje u niej trwają zbyt długo. My wiemy, że się zmienia i znamy zakłęcie, które sprawi, że będzie bliżej Ciebie – Opera otwiera.

Pierwsze drzwi

Jeśli nigdy wcześniej nie byłeś w operze, albo byłeś i chciałbyś dowiedzieć się o niej nieco więcej, koniecznie skontaktuj się z ekipą do zadań specjalnych, czyli działem edukacji. Nasz zespół

w ramach lekcji, warsztatów, prelekcji i spotkań odpowie na wszystkie nurtujące pytania – jeśli trzeba, zrobi to śpiewająco, kręcąc piruety, wskazując w kostium lub barokową perukę. Działania edukacyjne prowadzimy najczęściej w Sali im. Wojciecha Drabowicza umieszczonej na parterze budynku, do której dostęp ułatwia próg najazdowy. Dbamy o Twój komfort w czasie warsztatów – strefa widowni ma w pełni modyfikowalne ustawienie – każdemu będzie wygodnie. Tuż obok sali znajduje się nowa toaleta dostosowana do osób ze szczególnymi potrzebami. Potrzebujesz wsparcia w komunikacji? Nie martw się, my też – dlatego współpracujemy z wykwalifikowanymi tłumaczami Polskiego Języka Migowego i uczymy się podstaw tego języka. W trakcie naszych spotkań uruchamiamy wszystkie zmysły i szukamy nowych rozwiązań dla każdej grupy oraz osób indywidualnych, które znalazły czas, by się z nami spotkać. Mamy materiały tyflograficzne, wiemy jak audiodeskrybować zdjęcia i inne materiały wizualne dla osób niewidomych i słabowidzących, możemy przed spektaklem zorganizować touch tour, która pozwoli Wam lepiej zapoznać się ze scenografią i kostiumami, eksperymentujemy, szukamy dźwięków dotykiem i przekładamy je na kolorowe grafiki. Nasze głowy pękają od pomysłów na gry i inne aktywności – wszystko po to, by Wam pokazać, że opera jest całkiem ciekawa – trzeba tylko wiedzieć, które drzwi otworzyć. W ciągu roku znajdujemy też czas na wydarzenia specjalne – w październiku świętujemy Międzynarodowy Dzień Opery, w marcu Dzień Teatru, w kwietniu Dzień Tańca, a podczas majówki możecie zawsze wpaść na największą imprezę urodzinową w Poznaniu, czyli urodziny Stanisława Moniuszki. Tradycją stało się już, że bierzemy również udział w Nocy Muzeów. I wiecie co? Przy okazji wydarzeń specjalnych obalamy kolejny mit – że opera jest droga. Wstęp na nie jest bezpłatny, trzeba tylko upolować wejściówkę. Nadal nie jesteście

przekonani, że opera jest dla Was? Napiszcie na edukacja@opera.pozna.pl, a my już znajdziemy właściwy sposób, by Was przekonać.



Drugie drzwi

Wolisz odkrywać operę na własną rękę? Oczywiście, rozumiemy Twój wybór. Aktualne informacje o premierach, spektaklach, działaniach edukacyjnych i innych wydarzeniach znajdziesz na stronie internetowej www.opera.poznan.pl. Spektakle i wydarzenia z audiodeskrypcją lub tłumaczeniem na PJM oznaczone są specjalną ikoną. Zwróć również uwagę na język spektaklu – w trakcie wszystkich spektakli obcojęzycznych napisy w języku polskim są wyświetlane nad sceną. Zająć właściwe miejsce na widowni pomogą Ci oznakowania w Braille'u. Znalazłeś już coś ciekawego dla siebie? Zapraszamy do zakupu biletów online. A może spodobał Ci się plakat czy zainteresowała informacja usłyszana w mediach i po drodze z pracy chcesz zajrzeć do kasy biletowej? Tak, mamy wysokie schody, ale w kasie biletowej pod numerem telefonu 785 050 085 oraz 61 65 90 231 czeka sympatyczna i wykwalifikowana osoba z obsługi widowni, która uruchomi windę dla osób poruszających się na wózkach i chętnie udzieli wszelkiego wsparcia. Dalej jest łatwiej – w holu kasowym do tablicy tyflograficznej z planem budynku prowadzą pasy kontrastowe, kasa wyposażona jest w pętlę indukcyjną, możesz się również łatwo połączyć z tłumaczem PJM online. Nad Twoim komfortem w czasie spektaklu również czuwają pracownicy obsługi widowni, a w godz. 8:00-16:00 na telefon (61 65 90 280) i maila (bow@opera.poznan.pl) odpowiada Biuro Obsługi Widzów – pamiętaj, jesteśmy tu dla Ciebie!





Trzecie drzwi

To teraz o tym, co najlepsze, czyli o spektaklach. Już w czerwcu dwa wydarzenia z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na Polski Język Migowy. Nieprzypadkowo wybraliśmy właśnie „Bleee...” Jerzego Fryderyka Wojciechowskiego, z tekstem Maliny Prześlugi oraz „h.” z muzyką Przemka Degórskiego, w reżyserii Daniela Stachuły. Spektakle są różne, bo każdy jest kierowany do innego odbiorcy, ale mają część wspólną – mówią o kontaktach międzyludzkich i o tym, jak wsparcie otoczenia może nam pomóc i jak negatywne oddziaływanie może nas zniszczyć.

„Bleee...” (<https://opera.poznan.pl/Ad/bleee-2>) jest pełną kolorów opowieścią o grupie stawonogów, z których każdy znalazł dobry powód, by odizolować się od reszty świata – spotkamy dwa niezbyt dbające o higienę karaluchy, pełną kompleksów poczwarkę, pająka, który stracił nogi i osę bez żądła. Jest jeszcze Ble, ale jego o powód odosobnienia nikt nawet nie pyta. Do towarzystwa dołącza motyl – rewolucjonista. Nie musimy chyba dodawać, że to mieszanka

wybuchowa. Na spektakle do Auli Artis zapraszamy 2 czerwca (godz. 11:00 PJM, audiodeskrypcja i godz. 18:00 audiodeskrypcja) i 3 czerwca (godz. 11:00 audiodeskrypcja i godz. 18:00 audiodeskrypcja). Rezerwacja odbiorników do audiodeskrypcji: edukacja@opera.poznan.pl. Spektakl polecany jest dla dzieci od 6 do 12 roku życia, ale dorośli też będą się dobrze bawić.



„h.” (<https://opera.poznan.pl/pl/h>) porusza temat hejtu i cyberbullyingu i nie rezygnując z warstwy artystycznej przekłada go na język trafiający do młodzieży. Historia Franka (Michał Kurek) i Kaśki (Angelika Mierzwa) rozgrywa się w przestrzeni przypominającej szkolną klasę. Krok po kroku śledzimy mechanizm kształtowania się hejtu i jego konsekwencje. Spektakl, poza głęboko poruszającą historią, ma również ciekawą formę – łączy elementy teatru dramatycznego, baletu, muzyki klasycznej i internetowego soundscape'u oraz video. Gramy w Sali im. Wojciecha Drabowicza 14 czerwca (godz. 10:00 PJM i godz. 12:30 audiodeskrypcja) i 15 czerwca (godz. 10:00 audiodeskrypcja i godz. 12:30 audiodeskrypcja). Grupy zorganizowane (polecamy dla ostatnich klas szkoły podstawowej i klas szkół ponadpodstawowych) po spektaklach zapraszamy na bezpłatne warsztaty.



I tym sposobem wracamy do pierwszych drzwi – bo jeśli już raz do nas przyjdziecie, to będziecie chcieli zostać na dłużej. Opera otwiera!

OPERA
OTWIERA

Teatr Wielki im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu realizuje przedsięwzięcie grantowe „Opera otwiera – dostosowanie oferty kulturalnej i przestrzeni Teatru Wielkiego im. Stanisława Moniuszki w Poznaniu w zakresie dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami”, finansowane w ramach projektu „Kultura bez barier.



Vispero jest największym na świecie dostawcą technologii wspomagających dla osób niewidomych i niedowidzących. Oficjalnie firma powstała w 2016 roku, jednak marki Freedom Scientific, Enhanced Vision, Optelec i TPG Interactive mają długą, bogatą historię jako liderzy branży, sięgającą 1975 roku.

Firma opracowuje i dostarcza innowacyjne rozwiązania, które pozwalają osobom niewidomym i słabowidzącym wykorzystać w pełni swój potencjał – zdobyć wykształcenie, uzyskać zatrudnienie, odnosić sukcesy w karierze zawodowej i żyć niezależnie.

Vispero z dumą działa w 90 krajach na całym świecie, a jej produkty są dostępne w ponad 24 językach.

Rodzina marek Vispero zapewnia wiele rozwiązań dla niewidomych, ale także osób słabowidzących, m.in. doskonałą linię lup optycznych i wideo, urządzeń do noszenia, urządzeń do skanowania i czytania oraz łatwego w użyciu oprogramowania. Partnerstwo Vispero z kluczowymi organizacjami utrzymuje firmę w czołówce branży produktów dla osób słabowidzących.

Zapraszamy na Regionalne Konferencje REHA

Fundacja Szansa dla Niewidomych serdecznie zaprasza na spotkania merytoryczne i integracyjne organizowane w ramach XXI edycji Światowego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Odbędą się one w stolicach wszystkich województw zgodnie z zamieszczonym poniżej harmonogramem. Jak co roku, nasze regionalne oddziały przygotowują liczne atrakcje. Mamy nadzieję na liczny Państwa udział oraz miłe wrażenia.

- Białystok – 19 października
- Bydgoszcz – 18 września
- Gdańsk – 30 października
- Katowice – 27 października
- Kielce – 11 października
- Kraków – 9 października
- Lublin – 25 października
- Łódź – 13 października
- Olsztyn – 3 października
- Opole – 20 października
- Poznań – 6 października
- Rzeszów – 29 września
- Szczecin – 17 października
- Warszawa – 20 września
- Wrocław – 26 września
- Zielona Góra – 28 września



Drodzy Państwo! Fundacja zmienia swoją nazwę - „Fundacja Szansa dla Niewidomych” zastępuje nazwa: „Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem”! Coraz mocniej koncentrujemy uwagę na promocji wszelkich działań na rzecz idei bycia razem i wspólnej pracy na rzecz naszych podopiecznych, idei dla nas najważniejszej. Zapraszamy do odwiedzenia naszych biur na terenie całego kraju i odwiedzenia mediów społecznościowych.