

Helpowe
refleksje

Czasopismo, które
zamieszkało na moim biurku

Znalezienie światła
w ciemności

help

jesteśmy razem

nr 100 styczeń 2024 ISSN 2083-2788

*Marzyło mi się, by pewnego dnia
ujrzeć mój własny tekst na łamach
czasopisma „Help – jesteśmy
razem” – Andrey Tikhonov*



**JESTEŚMY
RAZEM
Z HELPEM**

**NUMER 100
(SPECJALNY)**

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)

+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 jubileuszową grafikę z okazji setnego numeru miesięcznika Help. Są to złote balony ułożone w liczbę 100 otoczone konfetti.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 8

Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115 _____ 11

Bezpiecznie z Szansą _____ 12

■ CO WIECIE O FUNDACJI I JEJ DZIAŁALNOŚCI?

Marek Kalbarczyk o historii Helpa _____ 15

Znalezienie światła w ciemności _____ 19

Kultura na co dzień _____ 21

Lubimy iść tą drogą – Helpowe wspomnienia _____ 23

Moje wspomnienia i współpraca _____ 32

■ TYFLOSFERA KIEDYŚ I TERAZ

W cieniu tyflosfery _____ 33

Braille – atrybut postępu, czy old school? _____ 34

■ MAGNIGRAFIKA – KIEDY WIDZI SIĘ

NIEZWYKLE

Błysk koloru w szarości życia codziennego _____ 38

■ NA „HELPOWE OKO”

Help – od rzeczy małych do wielkich _____ 40

Czasopismo, które zamieszkało na moim biurku _____ 41

Fundacyjny IDOL – jubilat _____ 43

Nowy rok. Stary świat _____ 48

Stuk puk _____ 50

■ JESTEM... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWY

Oczami niewidomego _____ 51

Wajcha w głowie _____ 53

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

„Ich trzecie oko” Marka Kalbarczyka _____ 55

Znaczenie literatury w życiu osoby niedowidzącej _____ 57

Światło w literaturze _____ 59

To, co zostaje, czyli ocalająca moc literatury _____ 61

Rola literatury i twórczości literackiej w rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku _____ 63

Zauważyć siebie _____ 65

Wiersze Kamili Kliszewskiej _____ 66

Helpowe refleksje

Jesteśmy razem z Helpem



Całe szczęście, że na co dzień nie myślimy o upływie czasu, albo może myślimy, tyle że w inny sposób niż uświadamianie sobie o zbliżaniu się do końca misji, którą realizujemy. Gdybyśmy byli inaczej ukształtowani, nawet nie chciałoby się czegokolwiek zaczynać. Z każdym początkiem w bolesny sposób wiązałibyśmy koniec. Wtedy opuszczalibyśmy ręce nie tylko finalizując zadania, ale także na samym ich początku. Nie myślimy więc o końcach i upływie czasu, a zamiast tego o celach, które nas fascynują, względnie w przypadku których upatrujemy osobistych i społecznych sukcesów.

Nasze czasopismo starzeje się. Istnieje tyle lat i po różnych perturbacjach dorosło do numeru setnego. Szkoda, że to już tyle czasu. Nieuchronnie wiąże się to z latami, które przeminęły, a zawsze martwimy się ich odejściem. Są jednak też powody do radości. Sto numerów to przecież sukces. Udało się Helpowi trwać aż tyle czasu, a przecież po drodze nie było łatwo. Wielokrotnie docieraliśmy do ściany, kiedy brakowało środków, autorów, pomysłów. I kiedy już miało się nie udać, nie wiedzieć jakim cudem przypląwały na konto pieniądze, zgłaszali się nowi autorzy, a redakcja nabierała ochoty do pracy. Jak robiło się smutno, kiedy kłopoty nas przygniatały, a jak radośnie, kiedy przychodziły ich rozwiązania i mogliśmy kontynuować działalność. Okazuje się, że tego drugiego było znacznie więcej. Jak bowiem inaczej oceniać historię Helpa, kiedy ma już 32 lata i przyszło nam redagować setny numer! Cieszymy się więc i w atmosferze fundacyjnego święta oglądamy poszczególne

artykuły. Ba, wracamy myślą do poprzednich numerów. Stu? Niekoniecznie. Muszę wspomnieć, iż ta „setka” to tylko najnowsza seria. A nie była jedyna w naszej historii.

Help powstał na samym początku działalności Fundacji. Sponsorem jego publikowania była moja Firma Altix. Fundacja już istniała, ale była prowadzona w wyjątkowy sposób. Nie ponosiła bowiem żadnych kosztów utrzymania. Nie mieliśmy własnych lokali i nikogo nie zatrudnialiśmy. Pracowaliśmy, albo raczej działaliśmy społecznie. Wszyscy z nią związani byliśmy wolontariuszami. Nikt tu nie zarabiał, a każdy chciał pomagać. W związku z sukcesem Altixu dogadaliśmy się pomiędzy wszystkimi, którzy tworzyli czy to Fundację, czy Firmę, w kwestii udostępnienia Fundacji i Helpowi niezbędnych zasobów. Jako redaktor naczelny czasopisma nie znalazłem powodu, dla którego miałbym za tworzenie Helpa pobierać wynagrodzenia. Redaktorka techniczna pomagała nam dzięki temu, że była pracownikiem Firmy, od której otrzymywała najwyraźniej zadowalającą pensję. Gaży nie pobierali niektórzy autorzy artykułów. Inni byli sponsorowani poza Fundacją. Tak się złożyło, że oni wszyscy byli wyjątkowi. Chcieli uczestniczyć w procesie udostępniania niewidomym i słabowidzącym technologię niwelującą skutki niepełnosprawności wzroku. Tak się złożyło, że technologia IT na skalę społeczną pojawiła się w Polsce w momencie politycznego i ekonomicznego przełomu. Na początku lat 90. uczyliśmy się więc żyć w nowym systemie i znaczenia takich pojęć, jak: wolny rynek, działalność

gospodarcza, konkurencja, prawa konsumentów itd., oraz używania nowoczesnych narzędzi technicznych – dzisiaj to tak oczywiste, a wtedy tak trudne. Miały pomagać, ale najpierw straszyły. Wielu miało obawy co do utrzymania swojej pracy. Komputery miały jakoby ich zastąpić. Nic podobnego, a jednak obawy były silne i powszechne.

Przechodzenie do nowego systemu oraz wdrażanie nowych technologii, było głównie dla młodych zadaniem fascynującym. Zapewne to powodowało, że nawet możliwość uzyskania przychodu za tego rodzaju pracę nie stanowiło czegoś bardziej atrakcyjnego niż udział w tym dziele. Ważniejsze wtedy były zwykłe podziękowania i gratulacje. Korzystając z tej specjalnej atmosfery, Fundacja i Help mogły się rozwijać bez konieczności gwarantowania jakichkolwiek wynagrodzeń. Co by nie rzec, ten pionierski okres był wspaniały. Teraz trudno sobie wyobrazić, by mógł się powtórzyć, jednak mamy świadomość, że zdarzały się takie

okresy w dalszej historii. Przecież tego rodzaju atmosfera zapanowała na przykład przy okazji konieczności odbudowy kraju po II wojnie światowej. Są sytuacje, kiedy ludzie przestają myśleć o osobistych korzyściach, a uwagę skupiają na dobru ogólnym, tworzeniu, odbudowywaniu, ratowaniu innych.

I tak Fundacja powołana do życia 10 stycznia 1992 r. rosła w siłę dzięki wolontariackiej działalności wielu wspaniałych osób. I proszę sobie wyobrazić, że pierwsze koszty finansowane przez nią samą pojawiły się dopiero w roku 2006 – 14 lat po jej zainicjowaniu!

W pierwszym okresie Help powstawał dzięki współpracy z Biblioteką Centralną Polskiego Związku Niewidomych. Po raz kolejny podziękujmy jej ówczesnemu szefowi Sylwestrowi Perytowi. To dzięki niemu Help docierał do wielu niewidomych i słabowidzących czytelników bezpłatnie. Wydawaliśmy go co miesiąc. Jaki wtedy był? Zacytujmy kilka fragmentów z jego pierwszego numeru. Zwróćcie Państwo uwagę na język, który wtedy stosowaliśmy. To zaledwie 32 lata, a słownictwo jest takie archaiczne! Oto kilka cytatów z artykułów moich oraz Radosława Tarnowskiego z numeru wydanego w roku 1992.

„Trudno zdecydować o wydaniu miesięcznika traktującego wyłącznie o sprawach komputerowych. Informatyka jest dziedziną bardzo związaną z elektroniką, toteż postanowiliśmy poświęcić HELP obu tym tematom. Pragniemy zwracać uwagę na korzyści płynące z informatyki i elektroniki dla rehabilitacji i zatrudnienia inwalidów wzroku. HELP będzie informował o programach, sprzęcie komputerowym i elektronicznym, audio video i pojawiających się na rynku nagraniach książek i podręczników. Będziemy się starali znaleźć informacje o elektronice i oprogramowaniu w urządzeniach używanych powszechnie. Dodamy do tego relacje tych, którzy skorzystali z ich dobrodziejstw dla zbudowania osobistego sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym. W ten sposób nasz miesięcznik: poinformuje zarówno o poszczególnych produktach jak i sposobie ich zastosowania.”



„HELP będzie się składał z następujących działów:

- Od Redakcji
- Elektronika użytkowa
- Komputery .
- Oprogramowanie
- Nowości
- Urządzenia dla niewidomych i słabowidzących
- Telekomunikacja
- Porady
- Wywiady i relacje
- Pytania i odpowiedzi.”

„Mam nadzieję, że HELP będzie stanowił następny krok na drodze do ostatecznego wyrównania naszych szans z innymi. Niech też stanie się dowodem naszej pozytywnej aktywności w sprawie, której służymy już kilka lat. Najpierw powstał syntezytor mowy, a następnie pismo, przekazywane na dyskietkach, które można odczytać przy jego pomocy. Pozostaje zaprosić Państwa do współtworzenia HELPA. Czekamy na autorów i artykuły, dzięki którym następni nabiorą doświadczenia i pozyskają wiedzę wtajemniczonych w dziedzinie IT.”

„KOMPUTERY – NASTĘPNY KROK

Przeszło 10 lat temu narodził się i szybko załadował komputerowym światem PC (komputer osobisty). Potęga minionej dekady, wytwór technologii mikroprocesorowej stał się w czerwcu bieżącego roku punktem zapalnym w walce cenowej między największymi potentatami. Wszyscy producenci tej branży doskonale wiedzieli, że 10 lat triumfu PC to aż nadto i czas wreszcie na godnego następcę. Tylko pytanie, kiedy to nastąpi, wciąż pozostawało bez odpowiedzi. Jedno było pewne – przemiana technologiczna jest nieunikniona. Fakt ten stał się przyczyną ogromnego zaniepokojenia przed nadchodzącymi zmianami. Liczące się firmy komputerowe w błyskawicznym wręcz, tempie rozpoczęły wyprzedaż swoich urządzeń.”

„UWAGA WIRUS !!!

Co to właściwie jest wirus? „The Hamlyn Dictionary of Computing” definiuje wirusa jako krótki program działający w sposób niezauważalny dla

użytkownika komputera i niszczący wszystkie dane oraz programy, przenoszący się z komputera na komputer przy okazji wymiany dyskietek. Ta definicja jest nieco myląca. Nie wszystkie wirusy niszczą dane lub programy, a te, które to robią, z reguły wybierają sobie cel ataku.

Wirusy komputerowe są oczywiście dziełem człowieka, nie natury. Pierwszy znany wirus został napisany w 1983 roku przez Freda Cohena, studenta Uniwersytetu w Południowej Kalifornii, który postanowił stworzyć, program zdolny do samopowielania, dołączania się do innych zbiorów i wpływania na pracę komputera zawierającego zarażone pliki. Młodzieniec osiągnął sukces (niestety!), a wyniki swych prac zaprezentował na seminarium poświęconym bezpieczeństwu przetwarzania danych. Referat wzbudził ogromne zainteresowanie i stał się punktem wyjścia do rozprawy doktorskiej Cohena.”

W ślad za pierwszym wydaliśmy kilkadziesiąt kolejnych numerów, aż wreszcie musieliśmy zahamować. Pierwotna misja wyczerpała się. Nasi czytelnicy już wiedzieli, jak sobie radzić w nowej, wolnorynkowej i technologicznej rzeczywistości, a autorzy nie musieli być tak aktywni jak wcześniej. Nieco brakowało pierwotnego entuzjazmu i napędu związanego z misją pomagania, Help musiał więc za interesujące teksty wypłacać stosowne gaże. W tej sytuacji przestał być miesięcznikiem, a zamiast tego był wydawany okazjonalnie. Pozostał ciekawy i potrzebny, dzięki czemu doczekaliśmy się radosnej wiadomości – Ministerstwo Edukacji Narodowej zdecydowało o dofinansowaniu jego wydawania. Starczyło tego na tworzenie kwartalnika, jednak po okresie regresu i tak była to znakomita wiadomość. Właśnie wtedy opublikowaliśmy pierwszy numer aktualnej numeracji Helpa. Zamieściliśmy w nim następujące materiały:

- Helpowe refleksje
- Słowo od redakcji
- Atlas wypukłej grafiki
- Oczko polskiej informatyki
- Smart NAV
- Lupa elektroniczna Sapphire
- Mobile Speak 4

- Windows wersja 7
- Nie tylko czekoladki, czyli sprawa niewidomych po belgijsku
- Piknik lotniczy w Krakowie
- Nasza REHA
- Niewidomi – pozyskiwanie muzyki
- Spotkajmy się na Allegro
- Standard Tyfloarea
- Tyflobusem po Polsce
- Wywiad z Igozem Busłowiczem
- Help – pytania i odpowiedzi

Opublikowaliśmy go w grudniu 2010 roku, a więc aż 18 lat po zainicjowaniu Helpa. Jak widać okres nieregularnego ukazywania się czasopisma był wyraźnie długi. Przez kilka kolejnych lat wydawaliśmy go jako kwartalnik, by wreszcie wrócić do jego zamierzonego charakteru miesięcznika. Zawdzięczamy to dofinansowaniu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Miało to miejsce w roku 2018 – 6 lat temu. I tak wygląda historia starań o udostępnianie Czytelnikom wiedzy, której im brakowało. Z perspektywy czasu widać, jak trudno przekonać decydentów, że takie społeczności jak nasza wymagają wyraźnego wsparcia. Tutaj nie ma mowy o tym, by czasopismo było kupowane przez niezamożnych Czytelników. Wymagają oprzyrządowania niwelującego skutki niepełnosprawności i wiedzy o ich działaniu. Ba, wymagają o wiele więcej – wiedzy o prawach obywatelskich, możliwościach samorealizacji, zdobywaniu wykształcenia, znalezieniu ambitnej pracy, o szansach na podmiotowe traktowanie i osiągnięcie stosownego poziomu niezależności. W roku 2010 Help przyjął tytuł „Help – wiedzieć więcej”, a w roku 2018 „Help – jesteśmy razem”. Skąd te zmiany tytułów? Odzwierciedlają rozwój świadomości naszej społeczności. Najpierw najważniejsze było pogłębienie wiedzy rehabilitacyjnej i skuteczne stosowanie technologii IT. Kiedy to się ziściło, wagi nabrała realizacja celu integracyjnego. Niewidomi i inni niepełnosprawni uzyskali dostęp do informacji, dzięki czemu mamy szansę konkurowania z innymi. Prawdziwe wyrównywanie życiowych szans wymaga jednak czegoś więcej – możliwości życia i działania wśród innych. Nic nie przyjdzie z osiągnięcia

dobrych wyników w indywidualnej rehabilitacji, kiedy będziemy izolowani, a zamiast bycia razem i doceniania nas, nie będzie miał kto nas pochwalić. Otoczenie powinno nas zauważyć i zaprzyjaźnić się z nami. Co nam przyjdzie ze zdolności i możliwości, którymi się wykażemy, kiedy nawet wtedy nie będziemy mogli zaistnieć pomiędzy osobami pełnosprawnymi? Jesteśmy istotami społecznymi, jako tacy wymagamy bliskich kontaktów, przyjaźni, współpracy, empatii i docenienia. Help – jesteśmy razem od samego początku ma w tym pomagać.

Help dzisiaj realizuje dwa główne cele: informowanie naszej społeczności o możliwościach, jakie oferuje najnowsza technologia i prawo oraz wyjaśnienie innym na czym polega nasza niepełnosprawność. Staramy się opowiedzieć o tym, jacy właściwie jesteśmy, z naszymi zaletami i wadami, zdolnościami i ograniczeniami.

Setny numer Helpa, jak Państwo widzą, jest zarówno świąteczny, jak i zupełnie zwyczajny. Jaki właściwie miałyby być? Z pewnością jest nieco obszerniejszy, zawiera dużo zdjęć i ciekawych artykułów. Co istotne? Na tylnej okładce znajdują Państwo ogłoszenie o konkursie pt.: „Sto na sto!”. Zależy nam na popularności Helpa, a dzięki niej na promocji idei nowoczesnego rehabilitowania osób z dysfunkcją wzroku. Jak osiągnąć cel równych życiowych szans dla niewidomych? Cokolwiek się wydarzy, Help będzie w tej „budowli” miał swoją cegiełkę. Help to nie tylko sam miesięcznik, ale przecież cała redakcja i pokaźne grono autorów. Za 32 lata współpracy, kilka tysięcy artykułów, kilkadziesiąt tysięcy akapitów i około 25 milionów znaków gorąco im wszystkim dziękuję!





Udawanie osoby niewidomej nie poptaca

Jak się okazuje są tacy, którzy udają osoby niewidome. Dwa takie przypadki odnotowano w regionie Piemont, we Włoszech. Czytamy o tym na portalu *pap.pl*.

Przez 34 lata mieszkaniec Cirie udawał osobę niewidomą i pobierał z tego tytułu rentę inwalidzką. W dokumentacji medycznej początkowo figurował jako osoba częściowo niewidoma, a od 2020 roku jako całkowicie niewidoma. Co ciekawe, zaświadczenia o stanie zdrowia wystawiali mu lekarze. Dziś ów człowiek ma 84 lata. Sprawa zapewne nie ujrzałaby światła dziennego, gdyby nie karabinierzy, których zaskoczyło niezwykle sprawne, jak na osobę niewidomą, poruszanie się po mieście – mężczyzna omijał przeszkody i bez żadnych problemów obsługiwał bankomat.

Podczas obserwacji karabinierzy doszli do wniosku, że sposób, w jaki porusza się rzekomo niewidomy mężczyzna wskazuje, iż jest mało prawdopodobne, by osoba z tak poważną dysfunkcją wzroku w istocie mogła być tak sprawna. Informacja o tym zachowaniu mężczyzny trafiła do opieki społecznej. Wdrożone dochodzenie dowiodło niezbicie, że mężczyzna jest oszustem, ponadto, że w oszustwie musieli brać także udział dwaj lekarze. W konsekwencji śledztwa środki finansowe na koncie mężczyzny zostały skonfiskowane, podobnie jak jego mieszkanie.

Okazuje się, że to nie pierwszy tego typu przypadek we włoskiej miejscowości Cirie. Kilka lat wcześniej zatrzymano 83-letniego niewidomego kierowcę samochodu dostawczego. Teoretycznie niewidomego. Oszust, podający się za osobę niewidomą, wyłudził w ten sposób świadczenia rentowe w łącznej kwocie ponad 100 tysięcy euro. Czyżby drugi z panów uczył się od tego pierwszego? Kiepski przykład do naśladowania.

RoboGuide – robotyczny, mówiący asystent osoby niewidomej

Osoby niewidome i słabowidzące być może będą mogły wkrótce skorzystać z innowacyjnej pomocy w poruszaniu się po pomieszczeniach, dzięki mówiącemu robotowi przewodnikowi, który powstaje na Uniwersytecie Glasgow w Szkocji – informuje portal *mir.org.pl*.

RoboGuide jest projektem zespołu naukowców tego uniwersytetu wdrażanym we współpracy z przemysłem i organizacjami charytatywnymi. RoboGuide to poruszający się, mówiący, czteronogi robot, bazujący na sztucznej inteligencji. Celem projektu jest zaoferowanie osobom niewidomym przewodnika, który towarzyszyłby im w muzeach, centrach handlowych, szpitalach i w innych miejscach użyteczności publicznej.

Prototyp RoboGuide w standardowym korpusie mieści podzespoły oparte na nowych technologiach. W założeniu robot ma być stosunkowo niedługo powszechnie dostępny dla 2,2 mld osób z dysfunkcjami wzroku, tak przynajmniej buńczucznie zapowiadają jego twórcy. A już na pewno ma być szybko dostępny dla 2 mln osób niewidomych i słabowidzących w Wielkiej Brytanii.

Szef projektu, dr Olaoluwa Popoola, jest pewien, że technologie wspomagające, takie jak RoboGuide, mają szansę znacząco zwiększyć niezależność osób niewidomych i niedowidzących w codziennym życiu. Zwraca także uwagę na ograniczenia obecnych robotów, korzystających z GPS na zewnątrz, ale mających trudności w nawigacji w pomieszczeniach. Tych ograniczeń pozbawiony jest RoboGuide, który dokładnie mapuje otoczenie zewnętrznymi czujnikami. Oprogramowanie robota, zawierające m.in. sztuczną inteligencję, umożliwi uczenie się optymalnych tras między wybranymi punktami, a także interpretację danych z czujników w czasie rzeczywistym, co sprawia, że robot



unika ruchomych przeszkód. Moduł językowy i sztuczna inteligencja RoboGuide powodują, że rozumie on pytania i komentarze użytkowników i odpowiada na nie.

Projekt otrzymał wsparcie od Forth Valley Sensory Centre (FVSC) i Royal National Institute of Blind People (RNIB). Pierwsze testy robota przeprowadzono w końcu ubiegłego roku z udziałem ochotników z FVSC i RNIB w Hunterian, najstarszym, szkockim muzeum. W ich trakcie robot pomagał ochotnikom poruszać się po jednej z kondygnacji muzeum, udzielając im interaktywnych wskazówek dotyczących eksponatów.

Planowane są dalsze testy służące optymalizacji prototypu przed wprowadzeniem go na komercyjny rynek.

Co warto wiedzieć o białej lasce

Podczas samodzielnego poruszania się poza domem, podstawowym narzędziem dla osoby niewidomej lub słabowidzącej jest biała laska. XXI wiek przyniósł wiele rozwiązań rodem z filmów science fiction. Laski wykrywające bariery z kilku metrów, ostrzegające o przeszkodach na wysokości pasa lub głowy czy też informujące o zmianie światła na przejściu dla pieszych. Mimo to podstawowe funkcje białej laski nadal pozostają niezmiennie – czytamy na portalu *wiadomosci.ox.pl*.

Biała laska przede wszystkim musi chronić osobę niewidomą. Za pomocą laski można wykryć przeszkody na drodze i zbadać je, czy też ominąć. Laska stanowi w jakimś sensie przedłużenie dłoni. Umożliwia wykrycie nierówności nawierzchni i określenie jej faktury. To z pewnością są fakty powszechnie znane. Ale czy na pewno każda z osób niewidomych wie, że na dofinansowanie do zakupu białej laski można liczyć co sześć miesięcy? Warto też wiedzieć, że 29 maja 2023 rozporządzeniem ministra zdrowia zwiększono kwotę dofinansowania do jej zakupu. Dofinansowanie to zależy od rodzaju wybranej laski. Aktualny limit NFZ na zakup białej laski wynosi od 100 do 250 zł, w zależności od typu.

Obecnie można też uzyskać i zrealizować kilka zleceń jednocześnie, np. na laskę orientacyjną, na laskę sygnalizacyjną i na dodatkową końcówkę, ale już nie na dwie laski tego samego typu różniące się konstrukcją, tzn. nie można np. otrzymać zleceń jednocześnie na laskę orientacyjną jednoelementową i składaną.

Zlecenie na zakup białej laski może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, inaczej mówiąc lekarz pierwszego kontaktu, a także mogą to zrobić m.in.: okulista, neurolog, geriatra, ortopeda, chirurg, lekarz rehabilitacji, a nawet fizjoterapeuta z 3-letnim doświadczeniem zawodowym.

Wnioski osoby niedowidzącej z podróży po krajach stowarzyszonych w ONZ

Brytyjka Hayley Kennedy jest nie tylko pierwszą niedowidzącą osobą, ale również pierwszą osobą z niepełnosprawnością, która odwiedziła wszystkie 193 kraje stowarzyszone w Organizacji Narodów Zjednoczonych. To historyczne osiągnięcie miało miejsce pod koniec zeszłego roku – donosi portal *mir.org.pl*.

Swoje podróże Hayley Kennedy rozpoczęła kiedy zdiagnozowano u niej rzadką, szybko



postępującą formę zwyrodnienia plamki żółtej, która to choroba dziś już uniemożliwia jej czytanie książek czy też prowadzenie samochodu. Kobieta postanowiła doświadczyć jak najwięcej, zanim choroba całkowicie odbierze jej wzrok. M.in. w Kongo wspinała się na wulkan, obserwowała górskie goryle, w Norwegii podziwiała zorzę polarną.

Po zakończeniu swojej wieloetapowej podróży po świecie, w rozmowie z *The Mirror* opowiedziała m.in. o tym z jak częstymi, nieprzyjemnymi sytuacjami stykała się na lotniskach jako osoba niedowidząca. Doświadczała np. kwestionowania przez personel lotniskowy jej niepełnosprawności. Zdarzało się, że krzyczano na nią, rzucono jej kartą pokładową, odbierano bagaż, zmuszając ją do jego poszukiwania po wylądowaniu w miejscu docelowym.

Te niemiłe doświadczenia przywiodły ją do wniosku, iż należy dołożyć wszelkich starań, by zwiększyć dostępność lotnisk dla osób z dysfunkcjami wzroku, a także edukować personel lotniskowy w celu poszerzenia jego świadomości na temat potrzeb osób niewidomych i niedowidzących.

Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115

Mieszkańcy stolicy, do Waszej dyspozycji 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu jest „Warszawa 19115”.

Czego możesz się dowiedzieć?

- Uzyskasz pełną informację o usługach realizowanych przez Urząd Miasta i jednostki miejskie (informacja),
- Zgłosisz problem, którym powinny zająć się służby miejskie (interwencja),
- Przekażesz swój pomysł na ulepszenie miasta (inicjatywa/wolny wniosek),
- Będziesz mieć stały monitoring realizacji zgłoszonej sprawy (status zgłoszenia).

Wystarczy, że wybierzesz wygodny dla Ciebie sposób kontaktu z Warszawa 19115. Do wyboru masz:

Bezpłatną aplikację mobilną Warszawa 19115. Korzystając z aplikacji możesz zgłosić problem wymagający interwencji służb miejskich, zgłosić pomysł na ulepszenie miasta, zdecydować o budżecie obywatelskim i otrzymać komunikaty o bieżących wydarzeniach w mieście oraz ostrzeżenia o lokalnych zagrożeniach. W aplikacji możesz sprawdzić aktualną jakość powietrza w Warszawie, wskazać miejsce, w którym powinniśmy posadzić drzewo, sprawdzić harmonogramy odbioru śmieci oraz dowiedzieć się jak prawidłowo segregować odpady. Sprawdzisz także, gdzie znajdują się ogólnodostępne toalety oraz płatne i bezpłatne parkingi.

Portal warszawa19115.pl. Korzystając z portalu możesz, wybierając właściwą zakładkę na stronie, zgłosić problem wymagający interwencji służb miejskich, uzyskać informacje dotyczące bieżącej działalności i funkcjonowania Urzędu Miasta i miejskich jednostek, zgłosić pomysł na



ulepszenie miasta. Możesz także zarezerwować termin wizyty w Urzędzie oraz skorzystać z usług tłumacza migowego.

Telefon 19115. Korzystając z numeru 19115 uzyskasz pełną informację o usługach realizowanych przez Urząd Miasta i jednostki miejskie, zgłosisz problem, którym powinny zająć się służby miejskie, przekażesz swój pomysł na ulepszenie miasta. Numer 19115 jest jednolitym ogólnowarszawskim numerem kontaktowym, zarówno dla telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych.

E-mail: kontakt@um.warszawa.pl i czat. Korzystając z e-maila lub czatu uzyskasz pełną informację o usługach realizowanych przez Urząd Miasta i jednostki miejskie, zgłosisz problem, którym powinny zająć się służby miejskie, zgłosisz pomysł na ulepszenie miasta.

Dzięki Warszawa 19115 wszyscy mamy wpływ na to, jak wygląda i żyje nasze miasto. Razem dbamy o Warszawę!

W kolejnych numerach czasopisma HELP będziemy informowali o działaniach, nowinkach i przedsięwzięciach na rzecz dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku w stolicy Polski.

Projekt pn. „Warszawa przyjazna dla niewidomych” współfinansowany ze środków m.st. Warszawy.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Bezpiecznie z Szansą

Rafał Kondraciuk

Bezpieczeństwo i równość szans to fundamenty, na których opiera się każda zdrowa społeczność. Coraz częściej zauważamy potrzebę tworzenia projektów skierowanych na wspieranie najbardziej narażonych grup społecznych. Projekt „Bezpieczna Zielona Góra – Bezpiecznie z Szansą” stanowi doskonały przykład innowacyjnej inicjatywy, która skupia się na podnoszeniu jakości życia niepełnosprawnych mieszkańców Zielonej Góry.

Chodzi nie tylko o troskę o własne bezpieczeństwo, ale także dbałość o równość szans dla wszystkich. Projekt stanowi odpowiedź na te dwie istotne kwestie. To inicjatywa, która nie tylko stawia sobie za cel zapewnienie bezpieczeństwa najbardziej potrzebującym grupom społecznym, ale również dąży do zrównania szans i stworzenia sprzyjającego środowiska dla rozwoju wszystkich mieszkańców. W ramach projektu skupialiśmy się szczególnie na dwóch istotnych grupach: osobach niepełnosprawnych oraz kobietach. Dążymy do stworzenia miasta, w którym każdy czuje się dobrze, niezależnie od indywidualnych potrzeb i wyzwań. Przybliżmy cele, działania oraz korzyści płynące z innowacyjnego podejścia do bezpieczeństwa, jakie prezentuje ta inicjatywa.

Zajęcia z samoobrony

W obliczu współczesnych wyzwań troska o bezpieczeństwo jednostki nabiera znaczenia. W Zielonej Górze, mieście przesiąkniętym historią i otwartego na innowacje, pojawił się projekt, który położył nacisk na naukę samoobrony dostosowanej do potrzeb w jakiś sposób słabszych fizycznie – osób z niepełnosprawnością i kobiet.



W ramach projektu organizowanego przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem przy wsparciu Urzędu Miasta Zielona Góra, uczestnicy wzięli udział w specjalnych zajęciach z samoobrony. Celem było także dostosowanie możliwości samoobrony do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Pierwszym kluczowym elementem zajęć było rozwijanie refleksu. Uczestnicy często spotykają się z sytuacjami, gdzie szybkie i precyzyjne reakcje są kluczowe dla zachowania bezpieczeństwa. Zajęcia skupiały się więc na treningu refleksu poprzez różnorodne ćwiczenia, które pomagają zwiększyć świadomość o otoczeniu i poprawić czas reakcji. Drugim ważnym aspektem było przekazywanie prostych i skutecznych technik samoobrony. Instruktor Piotr Ochremczuk dostosował te techniki do indywidualnych umiejętności i ograniczeń każdego uczestnika, sprawiając, że były one łatwe do przyswajania i wykorzystania w praktyce. To nie tylko umożliwia skuteczną obronę przed potencjalnym zagrożeniem, ale także podnosi pewność siebie, która jest kluczowa podczas codziennego funkcjonowania.

Warto podkreślić, że zajęcia zostały skierowane nie tylko do osób niepełnosprawnych, ale też dla kobiet z Zielonej Góry. W ten sposób projekt nie tylko integrował różne grupy społeczne, ale również przyczynił się do budowania zrozumienia potrzeb innych osób. Zajęcia z samoobrony dla osób niepełnosprawnych i kobiet stanowiły



inspirujący przykład, jak lokalne społeczności mogą działać na rzecz zwiększenia bezpieczeństwa i równości szans. Projekt ten promował wzajemny szacunek, zrozumienie i konieczność wsparcia.

Warsztaty z pierwszej pomocy

W ramach projektu „Bezpieczna Zielona Góra – Bezpiecznie z Szansą” odbyły się inspirujące warsztaty z pierwszej pomocy, które miały na celu dostarczenie nie tylko praktycznych umiejętności ratowania życia, lecz także zwiększenie pewności siebie w sytuacjach nagłych. Pierwsza pomoc to kluczowy element w kwestii gotowości do ratowania innych w różnych sytuacjach. Beneficjenci uczestniczyli w warsztatach prowadzonych przez doświadczonych ratowników medycznych, którzy przekazywali nie tylko teoretyczną wiedzę, ale także praktyczne umiejętności niezbędne do udzielenia szybkiej pomocy w razie wypadku czy nagłych zachorowań. Warsztaty rozpoczynały się od omówienia podstawowych zasad pierwszej pomocy, takich jak ocena sytuacji, wezwanie pomocy i zabezpieczenie miejsca zdarzenia. Następnie uczestnicy mieli okazję praktycznie przećwiczyć umiejętności udzielania pomocy przedmedycznej, uczyć się technik resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz prawidłowego postępowania w przypadku różnych urazów. Jednym z głównych założeń warsztatów było dostosowanie zajęć do różnorodnych potrzeb uczestników, w tym osób z niepełnosprawnością. Instruktorzy starali się stworzyć atmosferę i wykłady dostępne dla każdego, uwzględniając indywidualne możliwości i ograniczenia. Dzięki temu beneficjenci projektu zyskali nie tylko praktyczne umiejętności, ale

także świadomość, że każdy może być ważnym elementem w łańcuchu pomocy. Kursanci zdobyli podczas warsztatów nie tylko umiejętność ratowania życia, ale także poczucie wspólnoty i gotowości do działań na rzecz własnego i cudzego bezpieczeństwa.

Informator dla wszystkich

Bezpieczeństwo jednostki i społeczności jest priorytetem, który wymaga ciągłego rozwoju świadomości oraz umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. W ramach inicjatywy „Bezpieczna Zielona Góra – Bezpiecznie z Szansą” został stworzony specjalny informator, mający na celu zwiększenie poziomu bezpieczeństwa mieszkańców poprzez przekazanie podstawowych zasad bezpieczeństwa, technik samoobrony, informacji o cyberbezpieczeństwie oraz dostępności kontaktów w przypadku nagłej potrzeby pomocy.

1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa

Informator rozpoczyna się od przypomnienia podstawowych zasad, które mogą istotnie wpłynąć na codzienne bezpieczeństwo. Poruszane są kwestie związane z bezpieczeństwem osobistym, poruszaniem się po mieście, korzystaniem z transportu publicznego oraz przemieszczaniem się w miejscach publicznych.

2. Techniki samoobrony

Znaczna część informatora jest poświęcona technikom samoobrony. Opisane są proste, ale skuteczne techniki, które mogą pomóc w sytuacjach zagrożenia. Zawarte są również porady dotyczące świadomego podejścia do otoczenia i unikania potencjalnych niebezpieczeństw.

3. Cyberbezpieczeństwo

W dobie rosnącej roli technologii IT, cyberbezpieczeństwo stało się niezmiernie ważne. Informator zawiera praktyczne wskazówki dotyczące ochrony danych osobowych, bezpiecznego korzystania z Internetu oraz rozpoznawania potencjalnych zagrożeń online. Wartościowe informacje pomagają świadomie korzystać z nowoczesnych technologii, minimalizując ryzyko ataków cybernetycznych.



4. Kontakt w nagłej potrzebie pomocy

Kolejna część informatora poświęcona jest ważnym kontaktom, które mogą okazać się kluczowe w przypadku nagłej potrzeby. Podane są numery alarmowe, dane służb ratunkowych oraz adresy placówek, gdzie można uzyskać pomoc prawno-medyczną.

Do stworzenia informatora Fundacja zaangażowała ekspertów z różnych dziedzin, aby dostarczyć Beneficjentom kompleksową i aktualną wiedzę. Dzięki tej inicjatywie mieszkańcy Zielonej Góry mają szansę podnosić swoje kwalifikacje z zakresu bezpieczeństwa i bardziej świadomie funkcjonować w środowisku miejskim. To cenny przewodnik, który zachęca do działania na rzecz własnego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa całej społeczności. Materiały są dostępne dla wszystkich i stanowią krok w stronę budowania bezpiecznej, świadomej i zaangażowanej społeczności.

Projekt był moim pierwszym poważnym doświadczeniem w nowej pracy. W Fundacji działam od września 2023 r. i bardzo się cieszę, że takie inicjatywy mogą być tu realizowane.



Projekt w pełni zasługuje na pozytywne oceny. To inicjatywa, która nie tylko zdobywa moje uznanie, ale również wywołuje szereg pozytywnych odczuć, zarówno pod względem praktyczności, jak i społecznej wartości. Nie można nie docenić zaangażowania ekspertów i twórców projektu, którzy poświęcili czas i wysiłek, aby stworzyć materiały, które są wartościowe, aktualne i dostępne dla wszystkich. Ich zaangażowanie przekłada się na rzeczywisty wpływ na poprawę bezpieczeństwa i jakości życia mieszkańców Zielonej Góry. Bardzo ważnym aspektem było wsparcie Urzędu Miasta w Zielonej Górze w tak ważnym przedsięwzięciu.

Podsumowując, projekt „Bezpieczna Zielona Góra – Bezpiecznie z Szansą” zasługuje na uznanie za praktyczność, społeczną użyteczność i zaangażowanie twórców w budowanie bezpiecznej społeczności. Inicjatywa ta naprawdę daje SZANSĘ na poprawę jakości życia.

Weronika Woźniak, kierowniczka naszego regionalnego biura, podczas swojego wystąpienia pochwaliła się, iż projekt ten jest naszym oddziałowym dzieckiem. Powstał w odpowiedzi na potrzeby naszych Beneficjentów. „Pierwszy raz zrealizowaliśmy taki wielowymiarowy projekt. Dzięki zaangażowaniu Sołtys dzielnicy Nowe Miasto-Racula – Pani Mirosławy Jabłonki – mogliśmy prowadzić zajęcia w Świetlicy Wiejskiej w Raculi. Pani Sołtys zaangażowała się w realizację zajęć oraz aktywnie w nich uczestniczyła. Temat cyberbezpieczeństwa był już poruszany podczas Konferencji Regionalnej REHA w Zielonej Górze. Wówczas zobaczyłam jak dużym zainteresowaniem cieszy się wspomniana tematyka. Mieszkańcy, w tym osoby z niepełnosprawnościami, jak również my, tyflospecjaliści, nie wiedzieliśmy o wielu rzeczach z tej dziedziny. Podczas realizacji projektu mieliśmy okazję zgłębić tematykę cyberbezpieczeństwa i jeszcze nie postawiliśmy przysłówiowej kropki w tym zakresie”.

W roku 2024 chcielibyśmy wziąć udział w konkursie ofert ogłoszonym Przez Urząd Miasta i wystartować z kolejną edycją projektu.

Marek Kalbarczyk o historii Helpa

Radosław Nowicki

Help powstał w 1992 roku. Jest więc wydawany od ponad 30 lat. W tym okresie przechodził różne przeobrażenia. Były momenty trudne, w których pojawiał się sporadycznie, ale udało się je przezwyciężyć. Jego rozwój nabrał tempa po 1999 roku, kiedy został wsparty najpierw przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, a następnie przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Z czasem z kwartalnika stał się miesięcznikiem i po dziś dzień ukazuje się co miesiąc. W ramach setnego numeru zachęcamy do przeczytania rozmowy z Markiem Kalbarczykiem, w której opowiada o historii Helpa i porusza wiele innych ciekawych kwestii.

Radosław Nowicki: Ta rozmowa przeprowadzana jest do setnego numeru Helpa. Czy je pan dumę, że od 1992 roku, mimo wielu przeobrażeń, które zachodzą w świecie, jest on nadal ważnym źródłem informacji nie tylko dla osób niewidomych, ale również dla widzających?

Marek Kalbarczyk: Bardzo jestem zbudowany, kiedy coś trwa i trwa. Kiedy byłem młody, zazdrościłem Zachodowi, że tam jest ciągłość struktur, instytucji, działalności, że tam są firmy, które istnieją 50 czy 100 lat. Do nas cywilizacja szła najpierw z południa, kiedy mieliśmy starożytną Grecję i starożytny Rzym, a w nowożytnych czasach z zachodu – z Francji, Anglii i Niemiec. Świat się zmienia, od kilkudziesięciu lat kultura płynie do nas ze Stanów Zjednoczonych, a być może dożyjemy też czasów, w których będzie przychodziła z Chin. Tak czy inaczej fascynujące jest obserwowanie zmian, rozwoju i trwałości różnych działań. Każdy, kto robi cokolwiek, chciałby, aby jego działalność była trwała.



Jednak kiedy zakładałem Altix, później Fundację Szansa dla Niewidomych, a za nią tworzyłem Helpa, nie myślałem w takich kategoriach. Dopiero kiedy zaczęło się udawać przyszła refleksja: niech trwa jak najdłużej. Pojawiła się ambicja, która powoduje, że chciałbym, aby to, co robimy, było jak najlepszej jakości i jak najtrwalsze. Jest ona tak duża, że pozwala przetrwać trudne momenty, a takich nie brakowało. Na Helpa nie było żadnych pieniędzy, a jednak udało nam się nie tylko pokonać problemy, ale również rozwijać ten projekt.

RN: Pamięta pan początki?

MK: Zaczynało się nieźle, bo reforma po Okrągłym Stole dała szansę na rehabilitację indywidualną. Dla naszego środowiska była to ogromna rewolucja, bo z masowej koncepcji aktywizowania osób niepełnosprawnych przeszliśmy do działań indywidualnych. Wszystko trzeba było budować od zera. W 1989 roku za dziesięć złotych stworzyłem firmę Altix. Czułem się trochę jak John D. Rockefeller, który podobno założył swoją działalność za dolara. Część środowiska była oburzona, że powstaje prywatna firma, która będzie zarabiała na niewidomych, ale

wtedy osobiście obiecałem, że jak zarobimy, to podzielimy się swoimi zyskami – z jednej strony w postaci podatków, a z drugiej – działalności charytatywnej. Jak już mieliśmy trochę środków powstała Fundacja, a potem Help. Wtedy został też stworzony PFRON, który uruchomił pierwsze programy służące dofinansowaniu sprzętu dla niewidomych. To były czasy, w których był już mówiący komputer. Powoli w Polsce zaczęły też pojawiać się sprzęty brajlowskie, a wraz z nimi postulaty, aby zacząć tłumaczyć nowoczesną technologię osobom z dysfunkcją wzroku. Pierwotny Help był więc miesięcznikiem instruktażowym. Objaśniał jak używać komputerów, programów edycyjnych, sprzętu brajlowskiego.

RN: To były czasy, w których Help wydawany był na dyskietkach...

MK: Pierwotnie Help wydawany był wyłącznie na dyskietkach i kolportowany bezpłatnie. Finansowała go Centralna Biblioteka Polskiego Związku Niewidomych decyzją Sylwestra Peryta, ówczesnego jej dyrektora. Bezpłatnie były

też rozpowszechniane inne rzeczy, na przykład mówiące szachy, mówiący brydż, mówiący formularz elektroniczny czy generator baz danych.

RN: Po okresie szybkiego rozwoju nadeszły chudsze lata. Ten trudniejszy moment miał miejsce w połowie lat dziewięćdziesiątych?

MK: W 1993 roku zmieniła się władza, a wraz z nią koncepcja, zgodnie z którą powrócono do rozwiązań mniej indywidualnych. Została stworzona wypożyczalnia sprzętu dla niewidomych w Polskim Związku Niewidomych. To powodowało upadek firm, które działały na rynku. Ratunek przyszedł z Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach, bo one dostały duże dofinansowanie na wyposażenie pracowni komputerowej, językowej i muzycznej. Tak czy inaczej, do 1999 roku był kryzys. W tym trudnym okresie Help wychodził bardzo okazjonalnie. Po pierwsze niewidomi już wiedzieli, jak używać podstawowych narzędzi, a po drugie w ogóle na jego wydawanie nie było pieniędzy.

RN: Kiedy doszło do przełomu i powrotu Helpa?

MK: Help ponownie pojawił się, kiedy dostaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Edukacji Narodowej. Miało to miejsce zaraz po pierwszej Konferencji REHA, w 1999 roku. Wtedy Help był jeszcze kwartalnikiem wydawanym w brajlu, a następnie także w czarnodruku. Wreszcie dostaliśmy na niego dofinansowanie z PFRON-u. Dzięki niemu stopniowo się rozwijał, a z czasem przekształcił się z kwartalnika w miesięcznik. W tej chwili wspomagany jest zarówno przez PFRON, jak i przez Ministerstwo Kultury, które dotuje dział kulturalny. Na przestrzeni lat zmieniał szatę graficzną. Za obecną odpowiada pani Anna Michnicka. Zmieniał też nazwę. Na początku był Helpem. Później przekształcił się w „Help Wiedzieć Więcej”, który nawiązywał do dofinansowania z Ministerstwa Edukacji Narodowej. Za to od kilku lat obowiązuje nazwa „Help – jesteśmy razem”, która łączy się z tym, że jesteśmy razem z PFRON-em. Obecne numery datują się od momentu, kiedy Help został dofinansowany

“ Jak już mieliśmy trochę środków powstała Fundacja, a potem Help. Wtedy został też stworzony PFRON, który uruchomił pierwsze programy służące dofinansowaniu sprzętu dla niewidomych. To były czasy, w których był już mówiący komputer. Powoli w Polsce zaczęły też pojawiać się sprzęty brajlowskie, a wraz z nimi postulaty, aby zacząć tłumaczyć nowoczesną technologię osobom z dysfunkcją wzroku.

w sposób stały. Stąd też numer 1 w odniesieniu do ostatnich numerów nie jest faktycznym numerem 1 z 1992 roku.

RN: Idziecie z duchem czasu, a dzięki temu Helpa można pobrać również w formie elektronicznej, co jest pewnie dużym ułatwieniem dla osób z dysfunkcją wzroku.

MK: Staramy się, aby nasz miesięcznik był jak najbardziej dostępny dla wszystkich. Obecnie Help wychodzi w 80 egzemplarzach brajlowskich, w czarnodruku na około 60 stronach, a także w różnych wersjach cyfrowych – w PDF, DOC, RTF i TXT. Z założenia Help ma być bezpłatny, ale w każdym projekcie PFRON-u potrzebny jest wkład własny. Dlatego zachęcamy pracowników naszej Fundacji, aby proponowali prenumeraty, które wspomogłyby wydawanie miesięcznika.

“ Help ponownie pojawił się, kiedy dostaliśmy dofinansowanie z Ministerstwa Edukacji Narodowej. Miało to miejsce zaraz po pierwszej Konferencji REHA, w 1999 roku. Wtedy Help był jeszcze kwartalnikiem wydawanym w brajlu, a następnie także w czarnodruku. Wreszcie dostaliśmy na niego dofinansowanie z PFRON-u. Dzięki niemu stopniowo się rozwijał, a z czasem przekształcił się z kwartalnika w miesięcznik. W tej chwili wspomagany jest zarówno przez PFRON, jak i przez Ministerstwo Kultury, które dotuje dział kulturalny.

RN: Świat się zmienia, Help też się zmienia...

MK: Idziemy z duchem czasu. Pierwsze numery były poświęcone aspektom instruktarzowym dla naszego środowiska. Z czasem Help zaczął opowiadać też o nowościach informacyjnych. Obecnie publikujemy artykuły, które mają pokazać naszemu środowisku, że poza nim dzieją się ciekawe rzeczy, które my też możemy realizować. Na łamach Helpa opowiadamy na przykład o podróży do Wietnamu. Chcemy w ten sposób pokazać, że taka podróż jest również dostępna dla niewidomych. Dużą część numeru zajmują również artykuły, które wyjaśniają widzącym jak to jest nie widzieć i jak my sobie radzimy. W ten sposób Help stał się miesięcznikiem integracyjnym. Stąd wzięła się nazwa – „Help – jesteśmy razem”. Zresztą za tym poszła zmiana nazwy Fundacji. Dla nas – niewidomych – bardzo ważne jest bycie razem z innymi. Często mamy pomoce rehabilitacyjne, dostęp do różnych dóbr, pracę i jakoś sobie radzimy, ale wciąż najważniejsza jest integracja. Żeby rozumieli nas koledzy, koleżanki, nauczyciele, współpracownicy. Coraz bardziej o tym chcielibyśmy mówić, bo nawet jeśli niewidomy jest zorganizowany i zrehabilitowany, to nadal będzie smutny, kiedy będzie w pewien sposób osamotniony.

RN: Czy widzi pan postępy dotyczące wsparcia osób z dysfunkcją wzroku przez te wszystkie lata, przez które wspiera pan to środowisko?

MK: Postępy są ogromne, ale wciąż niewystarczające. Dużo dobrego robią programy takie jak Aktywny Samorząd i Dostępność+, ale to nadal zbyt mało. Musimy mieć prawdziwą rehabilitację, a nie tylko jej namiastkę. W przestrzeni publicznej udostępniane są obiekty, ale zapomina się o tym, że wszystko wokół nich było budowane bez myśli o naszych potrzebach. A świat musi być tworzony dla wszystkich, nie tylko dla wybrańców. Brakuje myśli, że niektórzy nie widzą, albo mają jakieś inne ograniczenia. Duże problemy mają chociażby osoby poruszające się na wózkach. Krawężniki czy różne schodki są niwelowane, ale wciąż jest bardzo dużo takich przeszkód.

RN: Technologia dużo nam pomaga, bo są udźwiękowione telefony czy komputery, ale z drugiej strony jest też naszą zморą, bo są dotykowe panele w windach albo dotykowe urządzenia użytku kuchennego. Wszystko ma więc dobre i złe strony.

MK: Niestety, nie dość, że nie nadążamy z nadrabianiem zaległości w otoczeniu, to nadal powstają bezmyślnie nowe rzeczy. Uważam, że dotykowe ekrany bez dostosowania do potrzeb niewidomych w ogóle powinny być zakazane. Tak samo żaden niemówiący telewizor nie powinien być dopuszczony na rynek. Wszystkie urządzenia powinny być projektowane w sposób uniwersalny. Mamy do czynienia z wyścigiem technologicznym, w którym zapomina się o ograniczeniach osób z różnymi dysfunkcjami, przez co ciągle musimy głośno mówić o swoich potrzebach, bo wiele rozwiązań nie jest dla nas dostępnych.

RN: W takim razie co jest najważniejszym wyzwaniem dla naszego środowiska?

MK: Przede wszystkim musimy wykonać mnóstwo pracy wyjaśniającej. Tego nie robimy, bo jesteśmy skłócenii w środowisku. Brakuje w nim wspólnoty interesów i myślenia, że warto coś zrobić razem, bo wówczas będziemy mieli większą siłę przebicia. Kiedyś nawet jeździłem po Polsce i rozmawiałem z wpływowymi osobami ze środowiska osób z niepełnosprawnościami, abyśmy połączyli siły i w różnych sprawach występowali razem. Pojawiła się nawet koncepcja, która nazywała się „dialog – niewidomi razem”. W jej ramach odbywały się spotkania i wspólne wystąpienia do władz, ale idea ta została zarzucona. A przecież środowisko powinno być zjednoczone, bo wtedy może więcej osiągnąć. Oskarżano mnie jako twórcę pierwszej firmy tyfloinformatycznej o ograniczanie możliwości rozwoju innych firm, co jest kompletną nieprawdą, bo przecież nawet na wystawę REHA zapraszałyśmy wszystkie firmy, aby niewidomi mogli porównać różne sprzęty i wybrać takie, jakie im najbardziej będą potrzebne.

RN: A coś poza wspólną walką na rzecz naszego środowiska?

MK: Istotne jest również dbanie o to, aby ludzie widzący mieli świadomość naszych potrzeb. Musimy więc starać się o udział w mediach, bo on w kontekście osób niewidomych jest marginalny, oraz postawić na edukację. Nie wystarczy pokazanie jednego niewidomego w szkole jak jakiejś małpy w zoo. To powinno być działanie systemowe, w którym dzieci w przedszkolu czy szkole będą mogły dowiedzieć się, że obok nich żyją osoby niewidome, poruszające się na wózku czy niepełnosprawni intelektualnie. Ważne jest także, aby niektórzy niewidomi oduczyli się postawy roszczeniowej, bo ona nie przynosi nam pożytku, a jedynie straty i szkody. Każde roszczenie jest niszczące. Trzeba umieć wyczuwać, gdzie kończą się postulaty, prośby i życzenia, a gdzie zaczynają się już roszczenia.

RN: Na koniec zapytam o marzenia. O czym marzy Marek Kalbarczyk?

MK: Marzy mi się, aby zarówno Altix, Fundacja, jak i Help trwały jak najdłużej. Poza tym chciałbym w Polsce podnieść poziom w każdej dziedzinie. Brakuje w naszym kraju rodzimej technologii, a w dużej mierze dociera ona do nas z Zachodu. Sam wymyśliłem mnóstwo rzeczy, które wciąż nie są produkowane na masową skalę i nie są dostępne dla niewidomych. Mam na myśli np. wypukły, mówiący globus czy mapę świata. Są to urządzenia, za wymyślenie których wszyscy mnie chwalą. Opierają się na koncepcji, zgodnie z którą można oglądać wypukłości Europy na mapie. Dotykając wybranego punktu można uzyskać informację o podziałach językowych, ludnościowych, religijnych. Wciąż jest to jednak tylko prototyp, który nie jest dostępny dla szerszej grupy ludzi. A przecież ważne jest, aby Polska mogła produkować takie innowacyjne rzeczy i nie była spychana na margines aktywności gospodarczej, i aby miała miejsce w społeczności międzynarodowej, na jakie zasługuje. Nam też będzie się lepiej żyło, kiedy Polsce będzie się lepiej powodziło.

Znalezienie światła w ciemności

Moja historia dołączenia do Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Hubert Jankowski



Jako osoba niewidoma codziennie doświadczam świata w sposób, który dla wielu może wydawać się niezrozumiały. Moje życie to nie tylko ciemność, którą widzę, ale przede wszystkim bogactwo doświadczeń, które odczuwam na każdym kroku. Odkrywam świat za pomocą innych zmysłów – dotyku, słuchu, węchu i intuicji. Każde nowe doznanie staje się częścią mojej unikalnej perspektywy. Moja historia z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem zaczęła się zupełnie niespodziewanie, na grupie na Facebooku poświęconej osobom niewidomym i niedowidzącym.

Spotkanie, które zmieniło wszystko

Pewnego dnia, przeglądając posty na wspomnianej grupie, natknąłem się na wpis od kogoś, kto wydawał się wyjątkowo empatyczny i rozumiały. Osoba ta opowiadała o Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, która wspiera osoby niewidome, oferując im pomoc w różnych aspektach życia. Zrozumiałem, że istnieje społeczność, która może mi pomóc w przezwyciężaniu codziennych trudności. Uświadomiłem sobie, że wsparcie i zrozumienie są na wyciągnięcie ręki, a moja izolacja może się zakończyć.

Zaproszenie pełne nadziei

Kiedy dostałem zaproszenie do dołączenia do Fundacji jako beneficjent, poczułem się wyjątkowo wzruszony i wdzięczny. Ta decyzja nie była łatwa. Przez lata nauczyłem się być samodzielny, radząc sobie z wyzwaniami, jakie niesie z sobą niewidzenie. Ale wiedziałem, że dołączenie do Fundacji da mi szansę na nowe doświadczenia. Zrozumiałem, że mogę podzielić się swoimi przeżyciami z innymi, którzy mogą być w podobnej sytuacji. Znalazłem w sobie siłę, by wyjść poza swoją strefę komfortu i otworzyć się na nowe możliwości. To było jak otwarcie drzwi do nowego świata, gdzie mogłem uczyć się i rozwijać.

Wsparcie, które przekracza granice

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem okazała się być miejscem, gdzie naprawdę mogłem się poczuć zrozumiany. Otrzymałem wsparcie, przede wszystkim emocjonalne. Spotkania z innymi podopiecznymi, wymiana doświadczeń, uczestnictwo w warsztatach – wszystko to dało mi poczucie przynależności i zrozumienia. W tym środowisku mogłem otwarcie rozmawiać o moich wyzwaniach i sukcesach. Znajdowałem wsparcie w tych, którzy przeżyli podobne doświadczenia co ja. Ich historie i porady były jak latarnie morskie, prowadzące mnie przez ciemności. Odkrywałem nowe możliwości adaptacji, ucząc się nowych umiejętności, które pomagały mi radzić sobie w codziennym życiu. Fundacja stała się moją rodziną, miejscem, gdzie czułem się akceptowany i ceniony.

Niewidomy, ale nie niezauważony

Co najważniejsze, Fundacja pomogła mi zrozumieć, że mimo mojej niewidomości mogę być aktywną i wartościową częścią społeczeństwa. Nauczyłem się, że moje doświadczenia są unikalne, ale jednocześnie mogą być inspiracją dla

innych. W Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem czuję, że moje życie nabiera głębszego znaczenia. Zrozumiałem, że mogę pomagać innym, dzieląc się moją historią i doświadczeniami. Zaczynałem uczestniczyć w projektach, co pozwalało mi czuć się bardziej spełnionym. Zdałem sobie sprawę, że moja niewidomość nie definiuje mnie całkowicie, a moje doświadczenia i perspektywy mogą wnieść wartościowy wkład do społeczeństwa.

Zakończenie pełne nadziei

Moja podróż z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem jest ciągłym procesem uczenia się i odkrywania. Każdego dnia dowiaduję się czegoś nowego o sobie i o świecie, który mnie otacza. Jestem wdzięczny za to, że ta grupa na Facebooku stała się mostem, który połączył mnie z Fundacją. Dzięki temu znalazłem miejsce, gdzie mogę dzielić się swoimi przeżyciami, uczyć się od innych i wspólnie przewyżczać wyzwania. To niesamowite, jak jedna społeczność online może przynieść tak wielką zmianę w życiu człowieka. Dzięki tej grupie i Fundacji, nie czuję się już tak osamotniony. Moje doświadczenia stały się bardziej wartościowe, a moje życie nabrało nowych barw.



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem okazała się być miejscem, gdzie naprawdę mogłem się poczuć zrozumiany. Otrzymałem wsparcie, przede wszystkim emocjonalne. Spotkania z innymi podopiecznymi, wymiana doświadczeń, uczestnictwo w warsztatach – wszystko to dało mi poczucie przynależności i zrozumienia.

To niezwykle, jak jeden post, jedno zaproszenie może odmienić życie człowieka. Moja historia z Fundacją to przypomnienie, że nawet w najciemniejszych momentach naszego życia, zawsze istnieje szansa na znalezienie światła, na spotkanie ludzi, którzy rozumieją i wspierają. Ta podróż nauczyła mnie, że niewidomość nie jest końcem, ale początkiem nowej, pełniejszej drogi życia.

Pragnę, aby mój artykuł był inspiracją dla wszystkich – zarówno dla osób niewidomych, jak i widzących. Niezależnie od naszych ograniczeń, każdy z nas ma coś wartościowego do zaoferowania światu. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem to nie tylko pomoc, to społeczność, która uczy akceptacji, współczucia i wzajemnego wsparcia. Jestem przekonany, że każdy z nas może znaleźć swoje miejsce i spełnienie, niezależnie od przeszkód, które napotyka na swojej drodze.

Z wdzięcznością patrzę w przyszłość, wiedząc, że dzięki Fundacji i jej członkom, moja podróż przez życie jest pełniejsza, bogatsza i bardziej znacząca. Wierzę, że każde spotkanie, każda rozmowa i każda nowa osoba, którą spotykam, wzbogaca mój świat i pozwala mi patrzeć na życie z nowej perspektywy. Zapraszam wszystkich do otwierania się na takie możliwości – czasami wystarczy jedno kliknięcie, jedno spotkanie, aby całkowicie zmienić nasz świat. Każda osoba, którą spotykamy na naszej drodze, może być nauczycielem, który pomoże nam odkryć nowe aspekty naszego życia.

Ten artykuł jest dedykowany każdej osobie niewidomej, która szuka swojego miejsca w świecie i każdemu, kto chce zrozumieć i wesprzeć osoby z niepełnosprawnością wzroku. Razem możemy więcej, razem tworzymy tę szansę. Nasza wspólna podróż w poszukiwaniu zrozumienia, akceptacji i wsparcia jest dowodem na to, że każda osoba, bez względu na swoje ograniczenia, ma ogromny potencjał do bycia wartościowym członkiem społeczeństwa. Nasze historie, choć różne, łączą się w jednym – w dążeniu do pełniejszego, szczęśliwszego życia.

Kultura na co dzień

Moja współpraca z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem

Anna Haupka

Kultura jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Umożliwia rozwój, wyrażanie siebie, a także poznawanie świata i innych ludzi oraz czerpanie z życia satysfakcji. Każdy powinien mieć możliwość uczestniczenia w kulturze na równych prawach i warunkach, niezależnie od swoich ograniczeń fizycznych, psychicznych sensorycznych czy intelektualnych.

Moje doświadczenia z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem pokazują, iż są organizacje, które swoimi działaniami ułatwiają dostęp do kultury w wielu jej aspektach. Oczywiście nie jest to jedyny obszar działania Fundacji, ale ja najbardziej skorzystałam z oferty kulturalnej i tymi doświadczeniami chciałabym się podzielić.

Na początek trochę o dźwiękach. Dźwięki otaczają nas wszędzie w codzienności, jednak kiedy korzystamy ze zmysłu wzroku, mniej na nie zwracamy uwagę. Osoby niewidome właśnie poprzez dźwięk poznają świat. Moja przygoda z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem rozpoczęła się właśnie od dźwięków, a konkretnie od pięknego brzmienia organów, nazywanych królem instrumentów.

O działalności Fundacji dowiedziałam się od mojej instruktorki orientacji w przestrzeni. Opowiadała mi o różnych inicjatywach podejmowanych przez organizację. Potem przyszedł czas pandemii, trudny dla nas wszystkich z racji potrzeby dystansu i izolacji. Kiedy obostrzenia zostały poluzowane, otrzymałam telefon z katowickiego Tyflopunktu z zapytaniem czy nie chciałabym włączyć się do projektu i wybrać na



wycieczkę do Muzeum Organów Śląskich. Bez namysłu się zgodziłam, bo było to moje marzenie. To była wspaniała przygoda. Mogliśmy nie tylko usłyszeć szlachetne brzmienia różnych instrumentów gromadzonych w muzeum, ale przede wszystkim dotknąć, a nawet spróbować swoich sił jako organiści. Ja kończyłam wówczas Studium Muzyki Kościelnej, więc gra na organach nie była mi obca. Organizacyjnie Muzeum należy do struktury Katedry Organów i Muzyki Kościelnej, Akademii Muzycznej imienia Karola Szymanowskiego w Katowicach. Ta wycieczka zapoczątkowała okres dłuższej współpracy z Fundacją.

Zaproponowano mi następnie udział w projekcie teatralnym, pod nazwą Szlakiem Powstań Śląskich, którego owocem był spektakl w ciemności, kreowany dźwiękiem. Głównym założeniem projektu było przeprowadzenie warsztatów teatralnych, w trakcie których niewidomi i słabowidzący beneficjenci Katowickiego oddziału Fundacji, pod okiem świetnego aktora, Pana Marcina Tomaszewskiego, stworzyli spektakl opowiadający o trzech powstaniach, które odegrały znaczącą rolę w historii Górnego Śląska. Scenariusz spektaklu opierał się na polskich tekstach literackich oraz dorobku kultury ludowej Górnego Śląska. Nawiązywał do twórczości takich artystów jak Ferdynand Kuraś, Stanisław Baczyński, Janusz Meissner czy Zofia Kossak-Szczucka.

Podczas premiery spektaklu spełniło się moje kolejne marzenie – poznałam osobiście mojego ulubionego Aktora z Teatru Rozrywki w Chorzowie, Pana Kamila Franczaka. Byłam tak

wzruszona, że nie wiedziałam co powiedzieć. To spotkanie na zawsze zostanie w mojej pamięci. Niestety pandemia znów się nasiliła i nie mogliśmy wystawić spektaklu po raz kolejny. Po zakończeniu projektu napisałam mój pierwszy artykuł do miesięcznika Help zatytułowany „Szlakiem powstań”

Dzięki Fundacji odbyłam również kilka specjalistycznych lekcji z zakresu emisji głosu, które pozwoliły mi rozwinąć umiejętności wokalne. Dla mnie śpiew jest formą nie tylko artystycznego wyrazu, ale również sposobem na uwolnienie się od negatywnych emocji, wyrzucenie z siebie tego, co leży na sercu. W roku 2022 wystąpiłam podczas regionalnej konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Zaśpiewałam kilka utworów, ale najważniejsza była dla mnie piosenka pod tytułem „Ale jestem”, której pozytywne przesłanie wpisywało się moim zdaniem w przekaz konferencji.

Kilka razy brałam udział w organizowanych przez Fundację wyjściach do teatru na spektakle z audiodeskrypcją – Fundacja współpracowała z Teatrem Polskim w Bielsku-Białej. Placówka ta od kilku lat otwiera się na osoby z niepełnosprawnościami, realizując projekt „Spektakl bez Barier”. Teatr zaprosił beneficjentów Fundacji z Katowic na ciekawe warsztaty teatralne, połączone ze zwiedzaniem gmachu teatru, w jednych z nich miałam przyjemność uczestniczyć. Było to jeszcze w czasach pandemicznych, ale po złagodzeniu obostrzeń.

W budynku teatru znajduje się specjalna tyflografika, odwzorowująca jego wygląd, którą każdy z uczestników mógł dotknąć. Zostaliśmy podzieleni na dwie grupy, po to, by zachować wymogi sanitarne oraz usprawnić zwiedzanie. Część z uczestników delectowała się aromatyczną kawą i domowym ciastem w teatralnej kawiarence, reszta udała się na wycieczkę do takich miejsc w teatrze, do których widz nie ma dostępu na co dzień.

Najważniejszym punktem, i jak dla mnie najciekawszym naszej wizyty w Teatrze Polskim,

były warsztaty z Panią Igą, na co dzień współpracującą z bielskim teatrem. Pani Iga w niezwykle barwny sposób przybliżyła nam historie kostiumów teatralnych i opowiedziała na czym polega praca kostiumografa. Zaczyna się zwykle od przeczytania sztuki i poznania charakterów postaci, następnie odbywają się spotkania ze scenografem i reżyserem w celu ustalenia koncepcji ogólnego przekazu artystycznego danego przedstawienia. Kolejnym etapem jest zaprojektowanie konkretnych kostiumów, a następnie uszycie ich z wykorzystaniem tkanin charakterystycznych dla danej epoki.

Ostatnim punktem mojej współpracy z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem, wtedy jeszcze Fundacją Szansa dla Niewidomych, choć nadal wpisujący się w temat kultury, był udział w projekcie „NiePEŁNOSPRAWNI na otwartym rynku pracy”, którego celem jest poprawa sytuacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami. W ramach tego projektu zorganizowany został dla mnie staż zawodowy w katowickim Kinie Światowid, należącym do Instytucji filmowej Silesia Film, podczas którego pracowałam na stanowisku pracownika do spraw promocji. Mogłam poznać od kuchni działanie instytucji kultury, zasady organizacji wydarzeń, a także przyczynić się do poprawy dostępności tej placówki dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Jak widać, działalność Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w moim przypadku opiera się na zwiększaniu dostępu do wydarzeń kulturalnych, nie tylko jako uczestnika, ale również twórcy i organizatora. Opisywane tu inicjatywy można by nazwać swego rodzaju rehabilitacją kulturalną, która obok rehabilitacji medycznej i społecznej, odgrywa bardzo ważną rolę w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością. Należy więc wspierać wszelkie inicjatywy i organizacje, które promują kulturę otwartą na wszystkich, niezależnie od ograniczeń. Dostęp do kultury jest nie tylko prawem osoby z niepełnosprawnością, ale również obowiązkiem wdrażania takich rozwiązań, które umożliwią uczestnictwo w życiu kulturalnym, budując tym samym społeczeństwo bardziej zintegrowane i otwarte.

Lubimy iść tą drogą – Helpowe wspomnienia

Agnieszka Grądzka-Wadych, Jarosław Wadych



Jak to się zaczęło?

Kilka lat temu, dzięki przynależności do grupy na Facebooku i udziałowi w spotkaniu Katolickiego Networkingu – inicjatywie torunianki Adrianny Złoch, mającej ułatwić przekazywanie informacji biznesowych, poznaliśmy koleżankę Agnieszkę Gawrych. Ta anglistka o artystyczno-dziennikarskim zacięciu powiedziała nam o magazynie Help – wartościowym miesięczniku wydawanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych (obecnie Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem),

którego redakcja poszukiwała do współpracy autorów artykułów. Agnieszka też od czasu do czasu publikuje w Helpie.

Dlaczego Help?

Jarosław miał wieloletnie doświadczenie w tym zakresie dzięki pracy w Dzienniku Toruńskim „Nowości”, natomiast Agnieszka – w nauczaniu dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami (w tym osób niewidomych i słabowidzących) w klasach integracyjnych oraz szkolnym



Akwarium – Miejski Ogród Zoologiczny
w Warszawie

nauczaniu indywidualnym. Żona z racji komplikacji zdrowotnych w pewnym momencie zmieniła zajęcie, by móc pracować w nienormowanym czasie i razem prowadziliśmy dodatek gazety „Nowości”, dotyczący dwóch największych toruńskich osiedli. Dzięki temu mieliśmy kontakt z lokalną społecznością, w tym z placówkami edukacyjnymi z oddziałami integracyjnymi, do których uczęszczali uczniowie z niepełnosprawnością wzroku, ze spektrum autyzmu, z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową i sprzężeniami. Tamtejsze działania stanowiły w związku z naszą wrażliwością sporą część bliskich nam zainteresowań. Przekazywaliśmy więc czytelnikom informacje między innymi ze związanych z tym tematem konferencji, przyjmując misję edukowania ogółu społeczeństwa.

To wszystko sprawiło, że zwróciliśmy się do redakcji Helpa. Dziękujemy więc Agnieszce i Adzie, dzięki którym trafiliśmy do Fundacji Szansa dla Niewidomych. Podczas kontaktu mailowego oraz telefonicznego, po przedstawieniu naszego doświadczenia, a także propozycji tematów artykułów – zyskaliśmy akceptację. Pana Prezesa Marka Kalbarczyka, jego żonę Joannę oraz inne osoby związane z Fundacją – poznaliśmy osobiście podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND w Warszawie. Później spotykaliśmy się z panem Markiem nie tylko w stolicy, ale i w Bydgoszczy oraz Toruniu, na przykład podczas spotkania autorskiego w Dworze Artusa.

Dziękujemy za wieloletnią miłą współpracę przy miesięczniku Help – Państwu Kalbarczykom oraz

Annie Michnickiej, która przygotowuje go pod względem grafiki i składu, a obecnie również Marcie Marek z Wydawnictwa Trzecie Oko.

Nasz Toruń i region

I tak jesteśmy wysłannikami Helpowymi w województwie kujawsko-pomorskim, przedstawiając czytelnikom inicjatywy związane z osobami z niepełnosprawnością w regionie. Utrzymujemy kontakt z pracownikami Tyflopunktu w Bydgoszczy, jak i z Maciejem Motyką z oddziału firmy Altix w Toruniu. Zdajemy relacje z wyjazdów grupy kujawsko-pomorskiej na konferencje REHA, przybliżając też inne zagadnienia tam przedstawiane, a także prezentując wywiady z laureatami konkursu IDOL.

Kultura i sztuka

Lubimy pisać do działu dotyczącego szeroko pojętej kultury. Często zagadnienia się zazębiają. Było tak na przykład wtedy, gdy dzięki Katarzynie Olszewskiej uczestniczyliśmy w projekcie Toruńskiej Orkiestry Kameralnej, która rozpoczęła i kontynuuje dostosowanie swoich działań, by poprawić dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami. Podczas odpowiednio przystosowanych koncertów, między innymi w różnym stopniu zaciemnienia sceny, następowała też integracja środowisk, a osoby widzące mogły choć trochę poczuć się w odbiorze jak te z dysfunkcjami wzroku.

Każdy z naszego małżeńskiego zespołu pisze swoje oddzielne artykuły, ale najczęściej tworzymy je razem, łącząc spojrzenie kobiece i męskie. Agnieszka w większości zajmuje się również korespondencją, sprawami technologicznymi, edytorskimi i wyborem zdjęć do artykułów, Jarek zaś najczęściej wykonuje te fotografie.

Uważność na dostępność

Mimo, że sami mamy niezbyt duże wady wzroku, korygowane odpowiednimi okularami, wytworzyliśmy już w sobie nawyk sprawdzania w nowych przestrzeniach dostępności dla osób ze specjalnymi potrzebami. Zwracamy uwagę na

przykład na plany tyflograficzne obiektów, linie naprowadzające, dostosowanie komunikacji miejskiej czy toalet.

Pisaliśmy na ten temat w Helpie, przedstawiając pod tym kątem Toruń dla turystów czy prezentując ofertę Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr Witolda Bełzy w Bydgoszczy.

Włączyliśmy się w akcję charytatywną w postaci sesji zdjęciowej w Toruniu, połączonej ze zbiórką środków finansowych na kilka operacji dla małej Asi Czajkowskiej z Bydgoszczy, która urodziła się ze zdeformowanymi rączkami. Dzięki temu również czytelnicy mogli wspomóc tę niepełnosprawną dziewczynkę.

Niepokonani niewidomi

Dzięki współpracy z Markiem Kalbarczykiem widzimy jak wszechstronnie i skutecznie może działać człowiek niewidomy. Pan Marek nie tylko jest matematykiem i informatykiem, autorem podręczników dla niewidomych dzieci, współtwórcą pierwszego syntezyatora mowy w języku polskim i współzałożycielem firmy Altix, ale też działaczem społecznym – współzałożycielem i prezesem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, działającej na rzecz osób z niepełnosprawnością

wzroku (i nie tylko) na terenie całej Polski i organizującej co roku w Warszawie dużą ogólnopolską Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz kilkanaście konferencji regionalnych. W roku 2023 Fundacja zorganizowała też konferencję międzynarodową International Mobility Conference! Prezes Fundacji od lat działa również jako publicysta i pisarz, a prywatnie jest mężem i ojcem czterech synów.

Inspirujące postawy

Angażując się w relacjonowanie wydarzeń, organizowanych przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, spotykamy kolejne osoby z niepełnosprawnością wzroku, często całkowicie niewidome, które owocnie działają na polach stanowiących ich pasję. Niektóre pojawiają się też na łamach Helpa, jako autorzy bądź bohaterowie artykułów. Wszyscy ci ludzie stanowią inspirację dla innych niewidomych i niedowidzących. Ich postawa wzmacnia u drugich ducha, dodaje wiary, że mimo niepełnosprawności można szczęśliwie przeżywać swoje życie. Wymienimy tu z nazwiska tylko kilku spośród poznanych, bardzo prężnie działających niewidomych, dla przykładu. Andrey Tikhonov to naukowiec, muzyk, lingwista, maratończyk... – człowiek o szerokich horyzontach myślowych



Z Natalią i Marcinem Młyńskimi na dachu Centrum Nauki Kopernik, w tle Stare Miasto w Warszawie

i różnych pasjach. Robert Zarzecki, prezes Fundacji Widzimy Inaczej, poza wieloma innymi aktywnościami, nieustrudzenie propaguje w Polsce blind tenis – dyscyplinę sportu, dostępną niewidomym, którzy słyszą, bo z piłeczką dźwiękową. Paweł Wdówik, od lat działający na rzecz osób niepełnosprawnych, w latach 2020-2023 był sekretarzem stanu w Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej oraz Pełnomocnikiem Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Maciej Bącał, niewidomy prawnik z Torunia, też może być inspiracją dla innych, publikując na portalu pressmania.pl artykuły o różnorodnej tematyce – wypowiada się ciekawie na przykład o polityce czy sytuacji osób z niepełnosprawnością. Wreszcie Michał Brajer, znany nam jako uczeń szkoły policealnej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Bydgoszczy, udzielał się między innymi jako wolontariusz misji katolickiej w RPA. Spotykając tak wspaniale funkcjonujące niewidome osoby, jesteśmy bardzo pozytywnie zadziwieni. Ich postawa naprawdę inspirowała niewidomych i widzących!

My IDOLAMI?

W roku 2021 ucieszyło nas uzyskanie od Fundacji tytułu IDOL MEDIA – zajęliśmy I miejsce w tej kategorii w województwie kujawsko-pomorskim. Dyplom odebrał Jarek podczas regionalnej konferencji REHA w Bydgoszczy z rąk Eweliny Borzyszkowskiej, ze współpracy z którą mamy miłe wspomnienia. Następnie przeszliśmy do etapu ogólnopolskiego i dzięki szerokiemu głosowaniu do jego ostatnich chwil, kandydatura naszego małego, zgranego, dwuosobowego zespołu wahała się między drugim i trzecim miejscem. To były emocje dla nas i kibicujących osób! Ostatecznie odebraliśmy w Warszawie z rąk ówczesnej prezes Malwiny Wysockiej-Dziuby dyplom tyflograficzny, który obrazował trzecie miejsce w kategorii IDOL Media, otrzymując przy tym wiele gratulacji podczas całej Konferencji REHA, a także po powrocie do rodzinnego Torunia.

W tym miejscu dziękujemy za ten tytuł przedstawicielom Fundacji, Robertowi Olkowskiemu, który zgłosił naszą kandydaturę i wszystkim, którzy na nas głosowali. Mimo, że nie była to



Podziękowania podczas odbioru nagrody IDOL Media w Warszawie



Grupa bydgosko-toruńska przed koncertem, podczas zwiedzania obiektu Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej – projekt Zobaczyć muzykę



Hyuk Lee (finalista XVIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie) podczas koncertu w Centrum Nauki Kopernik



Z aktorką Edytą Jungowską po przeprowadzeniu wywiadu na pikniku Konferencji REHA – bulwary nad Wisłą w Warszawie



Čzęść grupy kujawsko-pomorskiej na spacerze w Łazienkach Królewskich w Warszawie

nasza pierwsza ogólnopolska nagroda za pracę dziennikarską, tu doceniono jeszcze działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Jest to bardzo miłe!

Ciekawa współpraca

Robert Olkowski to toruński działacz społeczny na rzecz osób ze specjalnymi potrzebami. Organizuje różne akcje integracyjne i pomocowe, choć sam nie ma w życiu lekko, również ze względu na niepełnosprawność. Współpracowaliśmy już wtedy od wielu lat z Robertem, przedstawiając jego pomysły i akcje w prasie lokalnej oraz Helpie. Jedną z takich ciekawych inicjatyw był koncert w trakcie pandemii pod Szpitalem Dziecięcym w Toruniu – na Mikołajki. Dzieci wraz z rodzicami i obsługą szpitala słuchały koncertu, patrząc przez okna, a potem Mikołaj zostawił też dla nich upominki.

Wracając do podziękowań dla wielu głoszących, wymienimy choć część z wieloletniej współpracy, która została doceniona nagrodą IDOL. Są wśród nich toruńskie placówki – Szkoła

Podstawowa nr 31 (a szczególnie Anna Barwik, Małgorzata Jaskólska i Tomasz Bieńkowski), Przedszkole Miejskie nr 11 (gdzie byliśmy w kontakcie głównie z Dorotą Vural (Szadkowską)), Warsztat Terapii Zajęciowej „Bratanki” Fundacji im. Brata Alberta. Wspomogli nas też: Stowarzyszenie „Niezależni Na Skarpie” z Renatą Zybortowicz, Stowarzyszenie „Bukowa Kępa” z Józefem Ziółkowskim na czele, Szkoła Podstawowa nr 16 i wielu, wielu innych znajomych.

Działalność Tyflopunktu

Jeśli chodzi o współpracę z Tyflopunktem w Bydgoszczy, szczególnie zadowoleni jesteśmy z kontaktu ze wspomnianą już Ewelina, jak też z bardzo żywiołowym, mimo bycia niewidzącym, Łukaszem Stanikiem i podobnie niezłomnym Bartoszem Boguszewskim oraz pomocnymi, życzliwymi – Julitą Stachowską-Kufel, Pauliną Warnel-Koziarską, a także wolontariuszem Kamilem Fitą.

Cenne znajomości

Dzięki współpracy z Helpem i Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem (po zmianie nazwy i rozszerzeniu profilu działań), poznajemy osoby z całej Polski i ze świata. Z niektórymi utrzymujemy dalej bliższe kontakty, także prywatne. Należą do nich – Przemek Lisewski z naszego miasta, Jarek Jaszak z Gdańska, Małgosia i Darek Cieślińscy z Włocławka, Natalia i Marcin Młyńscy z Tczewa, Marina Mamulia – terapeutka z Gruzji, działająca na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Za sprawą Mariny poznaliśmy też ukraińską niewidomą działaczkę Oksanę Potimko. Jej prelekcja przy współudziale asystentki podczas warszawskiej REHY, w której panie przedstawiły rzeczywistość wojenną, była bardzo poruszająca, zwłaszcza w kontekście osób ze szczególnymi potrzebami.

Blisko gwiazd

Uczestnicząc w centralnej Konferencji REHA, mamy okazję być zupełnie blisko gwiazd estrady i sceny, jak na przykład śpiewający Andrzej „Piasek” Piaseczny, Viki Gabor, aktorka Edyta Jungowska, pianista Hyuk Lee – wyróżniony w 2021 roku w XVIII Konkursie Chopinowskim



Angażując się w relacjonowanie wydarzeń, organizowanych przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, spotykamy kolejne osoby z niepełnosprawnością wzroku, często całkowicie niewidome, które owocnie działają na polach stanowiących ich pasję. Niektóre pojawiają się też na łamach Helpa, jako autorzy bądź bohaterowie artykułów. Wszyscy ci ludzie stanowią inspirację dla innych niewidomych i niedowidzących.

w Warszawie. Szczególne wrażenie zrobił na nas koncert fortepianowy tego artysty w pięknej sali Zamku Królewskiego w Warszawie podczas gali towarzyszącej Międzynarodowej Konferencji IMC 2023, organizowanej przez Fundację.

Ciekawy był też żywiółowy koncert rockowy zorganizowany przez Fundację na scenie na bulwarach nad Wisłą, kiedy śpiewał Piotr Cugowski, a także występ operetkowy pochodzącej z Armenii Nairy Ayvazyan w Pałacu Kultury i Nauki.

Z niektórymi spośród tych artystów przeprowadziliśmy wywiady.

Warszawska REHA to także zwiedzanie ciekawych miejsc, również poza stolicą. Dzięki Kkonferencji odwiedziliśmy między innymi Żelazową Wolę – miejsce narodzin Fryderyka Chopina, gdzie wysłuchaliśmy koncertu fortepianowego w wykonaniu cenionego Piotra Palecznego. Byliśmy też w Niepokalanowie – zespole klasztornym Ojców Franciszkanów, założonym przez Św. Maksymiliana Marię Kolbego. Oglądaliśmy tam

panoramę historii Polski w formie jakby ruchomej szopki i spektakl audiowizualny przedstawiający ostatnią drogę Jezusa Chrystusa.

Ciekawe miejsca i działania

Przygotowując materiały o działaniach bydgoskiego Tyflopunktu, również mamy sposobność zwiedzania, bo organizowane są tu wyjścia do interesujących obiektów. Wraz z osobami z niepełnosprawnością wzroku poznaliśmy dzięki temu historię i rolę odrestaurowanych Młynów Rothera.

Tyflospecjaliści wiedzą, że nie każdy człowiek ma tak duży potencjał i zdolności jak wspomniani wcześniej bardzo dobrze funkcjonujący niewidomi – dla części osób z niepełnosprawnością wzroku sukcesem jest już samo wyjście z domu, przebywanie wśród osób spoza najbliższej rodziny czy uczestnictwo w zajęciach Warsztatów Terapii Zajęciowej. Organizując różnorodne wydarzenia, zachęcają podopiecznych do wzięcia w nich udziału. My postępujemy trochę podobnie, pisząc artykuły. Zwracamy w nich



Koncert Piotra Cugowskiego na bulwarach w Warszawie

uwagę również na osoby potrzebujące większego wsparcia do wyjścia z bezpiecznej dla siebie przestrzeni. Staramy się opisać ich radość z faktu uczestniczenia w działaniach społecznych.

Rozwijające informacje

Mierzenie się z każdym poruszonym tematem jest dla nas rozwijające pod kątem wiedzy, a także relacji społecznych. Zbierając informacje, zawsze się czegoś uczymy. Wykorzystujemy też już wcześniej uzyskaną wiedzę w zakresie warsztatu dziennikarskiego i doświadczenie zdobywane w prasie lokalnej, branżowym piśmie modowym oraz mediach społecznościowych. Dokładamy starań, aby nasze teksty nie były sprawozdaniowe, by zawierały wypowiedzi uczestników opisywanych wydarzeń. Mamy nadzieję, że dzięki temu nie znużą czytelników.

Zawsze też interesuje nas sprzęt ułatwiający funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami. Chętnie się z nim zapoznajemy, zarówno ze skomplikowanym technologicznie, ale i prostym – jak udoskonalone igły do szycia lub czujniki poziomu cieczy.

Ciągle pozytywnie zadziwia nas, że można podróżować, zwiedzać, chodzić po górach, uprawiać sport (goalball, blind tenis, bieganie, pływanie, jazdę rowerem – tandemem), organizować coś dla innych – pomagać im w uaktywnianiu się, będąc niewidomym.

W Bydgoszczy aktywnie działa klub sportowy piłki dźwiękowej – poznaliśmy jego zawodników – niewidomych i z poważną dysfunkcją wzroku.

Ambasadorem goalballa w tym mieście jest Mikołaj Piekut, organizujący naukę studentów z niepełnosprawnościami w Wyższej Szkole Gospodarki. Sam jest człowiekiem widzącym, ale bardzo angażuje się w propagowanie aktywności ruchowej wśród niewidomych, między innymi we współorganizację Mistrzostw Polski w Goalball.

Osoby z dużą dysfunkcją wzroku są przewodnikami w toruńskim Niewidzialnym Domu, a Artur Byliński, mimo że nie widzi dobrze znaków dyrygenta, podjął się też przy pomocy odpowiednich



Prelekcja Oksany Potimko z Ukrainy, obrazująca oblicze wojny m.in. dla osób z niepełnosprawnościami – Konferencja REHA w Warszawie

“ Za sprawą Mariny poznaliśmy też ukraińską niewidomą działaczkę Oksanę Potimko. Jej prelekcja przy współudziale asystentki podczas warszawskiej REHY, w której panie przedstawiły rzeczywistość wojenną, była bardzo poruszająca, zwłaszcza w kontekście osób ze szczególnymi potrzebami.



Agata Czajkowska z córeczką Joanną – sesja zdjęciowa połączona ze zbiórką finansową na cykl operacji zdeformowanych rączek Asi



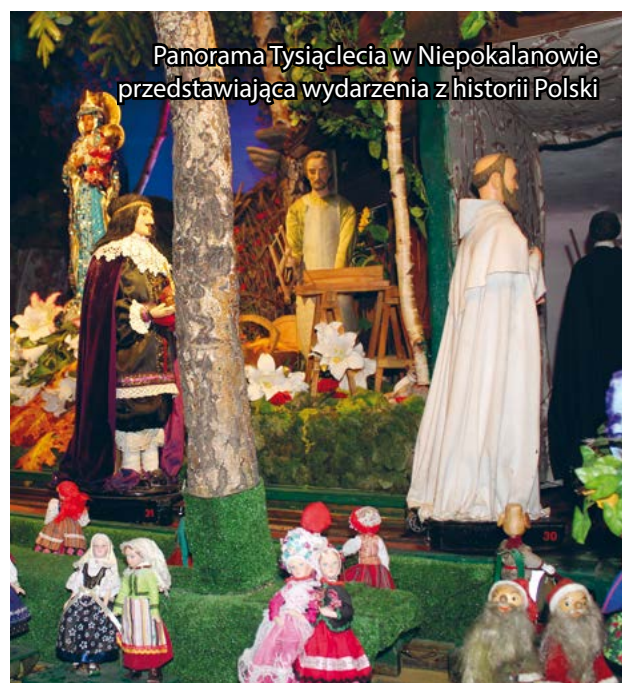
Przy dworcu w Żelazowej Woli – miejscu urodzenia Fryderyka Chopina

działań innych osób – śpiewać w chórze Corona Borealis, który jest znany nie tylko w Toruniu, ale i poza granicami kraju.

Różnie bywa...

Cieszymy się z obdarzenia nas zaufaniem, gdyż jakiś czas temu zostaliśmy pozytywnie zaskoczeni przez niewidomego czytelnika Helpa, który skontaktował się z nami. W przesłanej wiadomości poprosił o pomoc w znalezieniu odpowiedniej osoby do projektu pomocy sąsiedzkiej, która podjęłaby się pracy przez 2-3 miesiące w wymiarze kilku godzin tygodniowo, polegającej na towarzyszeniu mu na przykład w wyjściach na rekreacyjną działkę. Szczęśliwie udało się znaleźć odpowiednią osobę – obie strony wyrażały zadowolenie!

Niestety, zdarzyła się i wpadka... Nie wiemy dokładnie dlaczego, ale chochlik dodał 10 lat do wieku w artykule na temat różnorodnych pasji Andrija Tikhonova, urodzonego w Rosji niewidomego o polskich korzeniach, mieszkającego od kilku lat we Wrocławiu. Rozmowę przeprowadziliśmy też ze względu na uzyskanie przez niego tytułu IDOLA od Fundacji. Andrzej przyjął jednak błąd z uśmiechem, my sprostowaliśmy – jak mogliśmy – i pozostajemy w dobrych relacjach!



Panorama Tysiąclecia w Niepokalanowie przedstawiająca wydarzenia z historii Polski

Moje wspomnienia i współpraca

Urszula Napierała

Moja przygoda z pisanem artykułów do miesięcznika „Help – jesteśmy razem” zaczęła się dość niespodziewanie. Rozpoczęło się od szkolenia na otrzymanie psa przewodnika, które miało miejsce w Warszawie. Tego samego dnia (również z Poznania) przyjechała pewna miła pani, z którą wymieniałam kilka zdań. Po zakończonym szkoleniu wracaliśmy tym samym pociągiem. Zaczęliśmy rozmawiać.

Opowiedziałam jej trochę o swoim życiu, o tym, że jestem magistrem kierunku dziennikarstwo i zarządzanie mediami, i że szukam pracy.

Okazało się, że ona pracuje w Fundacji Szansa dla Niewidomych. Powiedziała, abym zadzwoniła do redakcji z propozycją pisania artykułów do miesięcznika Help. Miałam pewne obawy, ponieważ pisząc do różnych wydawnictw w celu współpracy, otrzymywałam ofertę na stanowisko copywriter, co nie było moją bajką.

Jakie było moje zaskoczenie, gdy dowiedziałam się o „wolnej ręce” co do tematyki artykułów oraz chęci współpracy! Co prawda wymóg był taki, że tylko jeden artykuł na numer będzie opublikowany, ale i tak bardzo mnie to ucieszyło.

Pierwszy mój artykuł traktował o koniach przewodnikach dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Pamiętam jak ucieszyłam się, że zostanie on opublikowany i czekałam podekscytowana kiedy się pojawi numer 78. Gdy tylko ukazał się na stronie, od razu ściągnęłam go w wersji PDF. Zaczęłam przeglądać i bum! Strona 29. Zaczęłam skakać ze szczęścia, tym bardziej, że jego treść



„**Jakie było moje zaskoczenie, gdy dowiedziałam się o „wolnej ręce” co do tematyki artykułów oraz chęci współpracy!**

została opublikowana bez poprawek. Pamiętam, że chwaliłam się wszystkim w rodzinie i byłam z siebie bardzo dumna.

Tak właśnie tutaj zaczęła się moja przygoda. Jestem ogromnie wdzięczna za tę współpracę i możliwość rozwijania swoich pisarskich umiejętności.

I tak to właśnie często bywa, że w różnych momentach naszego życia pojawiają się możliwości, ale to od nas samych zależy, co z tym zrobimy.

W cieniu tyflosfery

Aleksandra Dobkowska

To już setny raz. Setna tyflorekcja. Setne zaproszenie do naszego świata, kierowane do tych, którzy nie wiedzą, a chcą się dowiedzieć jak to jest, i co to w ogóle oznacza nie widzieć. Co miesiąc „Help – jesteśmy razem” poprzez publikowane artykuły otwiera drzwi do tyflosfery. Przekazuje rozległą wiedzę dotyczącą wielu obszarów i aspektów funkcjonowania osób niewidomych nie tylko w życiu codziennym, lecz również w sytuacjach ekstremalnych. W mojej opinii to czasopismo wielofunkcyjne. Kształtuje charakter i światopogląd zarówno ludzi niewidomych, jak i widzących. Pozwala spojrzeć na brak wzroku z nowej perspektywy – już nie jako problem, lecz rzeczywisty fakt, który, chcąc nie chcąc, należy zaakceptować. Dzięki Fundacji wielu niewidomych może także sprawdzić swoje możliwości, publikując swoje teksty. Opuszczają własną strefę komfortu, by pokazać światu swoją twórczość. Help to społeczność łącząca świat wzroku ze światem, w którym go brakuje.

Niewidomy w podróży? Niewidomy prowadzący konferencje? Niewidomy tłumaczem przysięgłym, doskonałym programistą czy utalentowanym sportowcem? Dla osób posiadających wzrok pewne aspekty dotyczące egzystencji ociemniałych wydają się abstrakcyjne. Dlaczego tak jest? W mojej opinii wynika to ze stereotypowego podejścia do wielu dziedzin życia. Stereotyp zawładnął nie tylko światem niewidomych. Każdy obszar egzystencjalny posiada jakąś swoją utartą ścieżkę, którą najłatwiej

podążać. W przypadku osób niewidomych jest to zawód masażysty lub muzyka. Często słyszę, szczególnie od osób, które spotykają mnie po raz pierwszy, że w ich wyobrażeniu niewidomy najlepiej sprawdza się w zawodach manualnych. Help jest społecznością, która obala mity dotyczące osób z dysfunkcją wzroku. Na łamach czasopisma publikują niewidomi specjalizujący się w różnych dziedzinach. To jest właśnie dydaktyczna funkcja miesięcznika. Wiele barier utrudniających nam egzystencję tkwi głęboko w naszej podświadomości. Są one znacznie trudniejsze do pokonania niż fizyczne, jednak możliwe. Help jednoczy tych odważniejszych i mniej odważnych niewidomych. Tu nie ma wykluczenia społecznego, każdy może podzielić się swoimi doświadczeniami i przeżyciami, które wielokrotnie motywują innych do działania.

Przelewanie swoich myśli na papier, a w przypadku osób z dysfunkcją wzroku na klawiaturę komputera, to forma terapii, wyciszenia i wewnętrznego przepracowania niełatwych doświadczeń. Właśnie dzięki miesięcznikowi Help mogę spełniać swoje marzenia. Realizować pasję, dzieląc się twórczością i publikując swoje teksty. Pisanie jest bardzo ważnym aspektem mojego życia. Pełni funkcję terapeutyczną i odblokowuje wiele wewnętrznych mechanizmów. Dlatego chciałabym podziękować wszystkim, którzy przyczyniają się do tworzenia miesięcznika. To właśnie Wy otwieracie drzwi do tyflosfery i dajecie szansę. Szansę nie tylko niewidomym na rozwój swoich pasji i zainteresowań, lecz przede wszystkim widzącym na zrozumienie świata bez wzroku. Dziękuję również wszystkim, którzy czytają czasopismo Help. Mam nadzieję, że zostaniecie z nami na dłużej. To dzięki Wam możemy się rozwijać. Razem tworzymy wspierającą się rodzinę.

Na koniec życzę wszystkim: zarówno piszącym, jak i czytającym, byśmy wspólnie osiągnęli jeszcze niejedną setkę. Razem możemy o wiele więcej. W nas wszystkich jest siła, dzięki której Help nadal będzie motywacją do podejmowania kolejnych działań i pokonywania wewnętrznych barier.

Braille – atrybut postępu, czy old school?

Andrey Tikhonov

Rzucam niewidzącym okiem na moje biurko gabinetowe. Na nim efektywnie i pokojowo współdziałają przedmioty, których pochodzenie jest związane z różnymi etapami rozwoju takiego ważnego dla osób z niepełnosprawnością wzrokową zjawiska jak dostępność. Są to tabliczka i dłutko brajlowskie, laptop z zainstalowanym programem udźwiękowiającym i monitor brajlowski, Apple Watch i iPhone. Czy ten zestaw podstawowych narzędzi przetrwania po niewidomemu nie ma charakteru dysharmonijnego i asynchronicznego? Może młoda niewidoma jednostka biosocjokulturowa, z zachwytem wypełniająca swoją tożsamość nowoczesnością, albo osoba, która nie tak dawno została pozbawiona takiego fantastycznego narzędzia obserwacji i modyfikacji rzeczywistości jak wzrok, wzięłaby z tego biurka i wyrzuciłaby tabliczkę i dłutko brajlowskie, uzasadniając czyn ten faktem, że nie ma potrzeby ich używania, gdy istnieją bardziej postępowe rozwiązania. Podążając tym tokiem rozumowania, można i monitor brajlowski sklasyfikować jako urządzenie zbędne w pracy i ogólnie w życiu nowoczesnej osoby niewidomej. Primo, co do wieku mojego, mogę przedstawić taką wskazóweczkę. Zaliczam się do grupy osób, będących rówieśnikami pieriestrojki, tego złożonego procesu przekształceń systemu komunistycznego ZSRR, który się rozpoczął w 1985 roku oraz wywarł gruntowny wpływ na repertuar grany na scenie politycznej teatru całej ludzkości. Sekundo, organizmowi mojemu nie udało się zablokować ogromnego ciosu zadanego przez chorobę nowotworową, w wyniku czego mając roczek na zawsze pożegnałem się z kolorowym światem światła i ciemności. Bez wątpienia te dwa wymienione



fakty powodują, że wynalazek Louisa Braille'a (1809-1852) obowiązkowo gości na moim biurku gabinetowym. O obecności alfabetu brajlowskiego w moim życiu decydują również moje różne doświadczenia i przemyślenia, którymi z przyjemnością podzielę się z czytelnikami w dalszej części tekstu.

Pierwsze spotkanie z wielkim Francuzem

Będąc małym Andrzejkiem, bardzo lubiłem słuchać różnych programów w radiu. Gdy weekendowymi wieczorami całą rodziną oglądaliśmy filmy, to zazwyczaj, starając się nie powodować większych zakłóceń i hałasu, bawiłem się zabawkami albo wyruszałem w podróż do krainy snów. Ale kiedy przed snem rodzice mnie i mojemu bratu czytali książki, nie zasypiałem. Gdy rodzice ogłaszali, że na dzisiaj to koniec bajek i opowieści, prosiłem, żeby jeszcze trochę poczytali. Zawsze mnie interesowało, jak potoczy się historia. Starszy brat założył szkolny plecak i wyruszył zdobywać wiedzę, gdy miałem 3 lata. Byłem zazdrosny, że brat już umiał czytać i mógł sam eksplorować kolejne zapierające dech w piersiach światy, które otwierają autorzy



na stronach swoich dzieł. Dlatego tak czekałem na moment, gdy ja też będę „duży” i będę mógł cieszyć się poznawaniem słowa pisanego.

W naszej miejscince nie było ośrodka szkolno-wychowawczego dla dzieci niewidomych. Zgodnie z utrwalonym w głowach urzędników schematem, świeżo upieczeni niewidomi uczniowie trafiali do szkoły specjalnej z internatem w sąsiednim okręgu – dosyć daleko, ponad tysiąc kilometrów od mojego domu. Mój stan zdrowotny był niestabilny. Rodzice nie mogli się pogodzić z tym, że ich dziecko będzie wychowywane nie we własnej rodzinie. W związku z tym dołączyłem do klasy w zwykłej szkole. Ale do szkoły nie chodziłem i kontaktu z rówieśnikami prawie nie miałem, to nauczycielki przychodziły do mnie. Byłem takim VIP uczniem.

Ale jak nauczyć takiego niewidomego czytać? W mainstreamowej instytucji edukacyjnej nikt nie posiadał specjalnych „brajlowskich” umiejętności. Z pomocą przyszła pani, która pracowała w Centrum Wsparcia Późno Ociemniałych. Jak ja czekałem na pierwsze zajęcia! Myślałem, że już po pierwszej lekcji pójdziemy do biblioteki dla niewidomych i wypożyczę sobie brajlowską książkę o zwierzętach.

Pani zaprezentowała mi plastikową kwadratową tabliczkę, na której został umieszczony alfabet brajlowski. Przy każdym brajlowskim symbolu znajdowała się literka widzących. Także zostały mi zaprezentowane: tabliczka brajlowska i długopis do pisania. Podsumowując pierwsze spotkanie pani Natalia powiedziała, że bym w ciągu najbliższych dwóch tygodni (taka była częstotliwość tych lekcji) nauczył się pierwszych czterech liter.

Dobrze pamiętam, jak siedziałem na podłodze w przedpokoju (to był strategiczny punkt słuchowej obserwacji całego mieszkania) i starannie wkuwałem kolejne literki. Jakie było zdziwienie pani Natalii, gdy się dowiedziała, że w ciągu dwóch tygodni nauczyłem się połowy alfabetu. Jednak również dobrze pamiętam, że samo zachowanie literek w pamięci było

dopiero początkiem wymagającej przygody intelektualnej pod tytułem oswojenie pisma Louisa Braille’a.

Rola pisma punktowego w mojej edukacji i życiu zawodowym

Potrzebowałem ponad rok czasu, żeby zacząć w miarę szybko i płynnie czytać. Czasem brakowało mi motywacji i myślałem, że będę tylko i wyłącznie słuchał książek mówionych (wtedy to były kasety). Pisanie dla dziecka też nie było łatwym zadaniem. Układanie liter w trybie vice versa w wyobraźni wymagało czasu i nieustannych ćwiczeń. Pani z Centrum Wsparcia Późno Ociemniałych nie przywiązywała aż tak dużej wagi do umiejętności posługiwania się alfabetem Braille’a. Mama miała zupełnie inne zdanie i spędzała dużo czasu wspierając mnie. Jestem jej za to bardzo wdzięczny.

Na kolejnych etapach szkolnej edukacji dużo czytałem. Oprócz książek mówionych, wypożyczałem mnóstwo książek brajlowskich w miejskiej bibliotece dla niewidomych. Z kolei wszystkie szkolne podręczniki musieliśmy zamawiać w moskiewskiej, centralnej bibliotece. Pamiętam, jak dźwigaliśmy z bratem na pocztę ciężkie torby wypełnione podręcznikami z matematyki, literatury, historii. Mama nauczyła mnie także systemu nut brajlowskich, który musiała sama najpierw zrozumieć. To pozwoliło mi skończyć szkołę muzyczną I i II stopnia z wyróżnieniem. Gdy nadszedł czas na lekcje z języka angielskiego, brajl również stał się nieodzownym elementem procesu nauczania języka obcego.

Będąc uczniem szkoły muzycznej II stopnia, codziennie wiele godzin poświęcałem ćwiczeniom gry na skrzypcach, planując kontynuowanie edukacji muzycznej w Moskwie. Jednak ostatecznie zrezygnowałem z tego planu. Zanurzenie się w magicznym oceanie dźwięków, akordów i harmonii muzycznych jest moją pasją, ale popatrzyłem na przyszłość z pragmatycznego punktu widzenia. Języki obce. Doszliśmy z rodzicami do następującego wniosku – istnieje większe prawdopodobieństwo, że zawód językoznawcy i nauczyciela języków obcych zagwarantuje mi



Pamiętam, jak dźwigaliśmy z bratem na pocztę ciężkie torby wypełnione podręcznikami z matematyki, literatury, historii. Mama nauczyła mnie także systemu nut brajlowskich, który musiała sama najpierw zrozumieć. To pozwoliło mi skończyć szkołę muzyczną I i II stopnia z wyróżnieniem. Gdy nadszedł czas na lekcje z języka angielskiego, brajl również stał się nieodzownym elementem procesu nauczania języka obcego.

posiadanie gotówki w kieszeni albo środków na koncie. To była mądra i przemyślana decyzja, ale też niezwykle trudna do zrealizowania.

Na studiach magisterskich tabliczka brajlowska zawsze gościła w moim plecaku. Na wykładach notatki robiłem w brajlu. W celu niwelowania hałasu, pod tabliczkę podkładałem kilka zeszytów, a długotkę trzymałem pod innym kątem. Pisałem nawet szybciej niż widzący. Mięśnie prawego przedramienia były dobrze wytrenowane. Pewnego dnia wbiłem sobie długotkę brajlowskie w kciuk i miałem krwawe notatki. Na trzecim roku studiów stopień zużycia metalowej tabliczki brajlowskiej był tak wysoki, że pękła w kilku miejscach.

Oczywiście nie skończyłbym studiów tylko z samym wynalazkiem Louisa Braille’a. Olbrzymie znaczenie miały technologie komputerowe. Komputer udźwiękowiony za pomocą programu JAWS, dostęp do Internetu, skaner, program ABBYY FineReader do skanowania i efektywnej

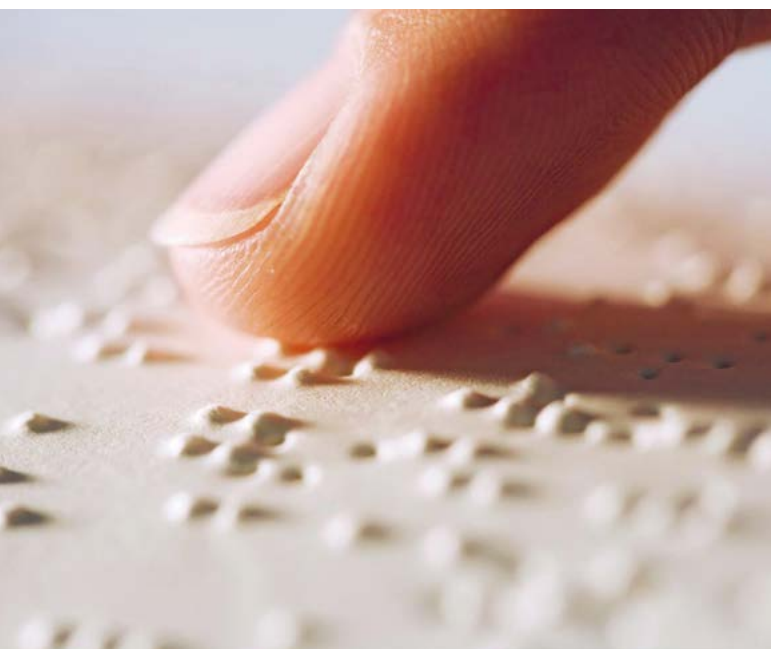
pracy z plikami PDF. Dzięki sponsorom wszedłem w posiadanie monitora brajlowskiego. W ramach eksperymentu skonstruowali go w fabryce pod Moskwą. Działał niestabilnie i się zawieszał, zwłaszcza, gdy wyświetlały się na nim teksty niemieckie.

Jeszcze będąc na studiach, zacząłem pracować. Na początku korepetycje z angielskiego, tłumaczenia, a potem współdziałania z różnymi organizacjami pozarządowymi i implementacja projektów na rzecz osób z niepełnosprawnościami. W pewnym momencie w moim plecaku obok tabliczki brajlowskiej zamieszkał laptop. Jednak znaczenie brajla w pracy nie malało.

Alfabet Braille’a jako niezbędny element mojej złożonej tożsamości

Gdy ostatecznie uświadomiłem sobie, że nie widzę mojej „niewidomej” przyszłości w kraju, do którego zesłano rodzinę mojego pradziadka z Wołynia w marcu 1940 roku, postanowiłem podjąć się wyzwania pod tytułem „przeprowadzka do Polski”. Język polski stał się moim trzecim językiem obcym. Pozwolę czytelnikom ocenić mój stopień znajomości tego skomplikowanego i tak bogatego języka. Od pierwszego dnia samodzielnej nauki języka polskiego przykładałem szczególną wagę do pisania i czytania w brajlu. Korzystanie z brajla uskutecznia nie tylko proces pojmowania zawiłości gramatyki, ale również pomaga nauczyć się fonetyki, innymi słowy, prawidłowej artykulacji głosek.

Zrozumienie i przyjęcie samego siebie, własnych wad i niedoskonałości, cech, zwłaszcza tych, które w sposób radykalny odróżniają Cię od większości, jest zadaniem trudnym. Proces samoakceptacji może być związany z cierpieniem, bólem i wymaga ciężkiej pracy wewnętrznej. Jednak proces ten odgrywa kluczową rolę w rozwoju osobowości. Będąc nastolatkiem wstydziłem się mojej niepełnosprawności oraz sam siebie definiowałem jako gorszego, z góry przebywającego na przegranej pozycji. Dlatego miałem opór przed publicznym ujawnianiem wady mojego organizmu – brak wzroku. Jak mogę korzystać z Braille’a na zajęciach? Przecież



wszyscy zobaczą, że jestem niewidomy! Po cza-
so– i energochłonnych przemyśleniach oraz dia-
logach wewnętrznych zaprzyjaźniłem się z tym
„niewidomym Andrzejem”. Nie można wypierać
własnych potrzeb i odrzucać swojej tożsamości,
oczywiście pamiętając o przyjętych w danym
społeczeństwie/państwie normach moral-
nych, kulturowych i prawnych. W naszej erze
podwyższonego stopnia zindywidualizowania
i społeczno-kulturowo-medialnej presji do bycia
wyróżniającym się, Braille albo biała laska tylko
nam służą, podkreślając naszą unikatowość oraz
jednocześnie w sposób „dotykalny” prezentując
różnorodność ludzką.

Od dzieciństwa wynalazek Louisa Braille’a jest
ze mną. Pismo punktowe stało się nieodłącznym
członem mojej codzienności, niezbędną częścią
mojej złożonej tożsamości. Muzyka, języki obce,
stypendia Fulbright’a i Lane’a Kirklanda, obro-
na pracy doktorskiej na polskim uniwersytecie
i nadanie mi stopnia doktora nauk społecznych,
rozwój intelektualny, chęć i narzędzia pozna-
wania świata – te osiągnięcia zawdzięczam nie
tylko rodzinie i ludziom mnie wspierającym, ale
również alfabecie Braille’a.

Słowo ma niesamowitą siłę poznawczą i emo-
cjonalną. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy.
Chcemy jak najszybciej przeczytać tekst.

“Gdy ostatecznie uświa-
domiłem sobie, że nie widzę
mojej „niewidomej” przyszło-
ści w kraju, do którego zesta-
no rodzinę mojego pradziadka
z Wołynia w marcu 1940 roku,
postanowiłem podjąć się wy-
zwania pod tytułem „przepro-
wadzka do Polski”. Język polski
stał się moim trzecim językiem
obcym. Pozwolę czytelnikom
ocenić mój stopień znajomości
tego skomplikowanego i tak bo-
gatego języka. Od pierwszego
dnia samodzielnej nauki języka
polskiego przykładam szcze-
gólną wagę do pisania i czytania
w brajlu.

Chcemy jak najszybciej przekazać informację in-
nym, nie zastanawiając się nad wartością komu-
nikatu, formą i sposobem jego przekazania. Dla
nas, niewidomych, audiobooki, czytniki ekranu
i inne wspomagające rozwiązania techniczne są
niezwykle ważne, ponieważ przywracając naszą
sprawność, uskuteczniają funkcjonowanie. Co-
raz częściej niewidomi rezygnują z korzystania
z Braille’a, uzasadniając tę decyzję tym, że za po-
mocą Screen Reader’a można znacznie szybciej
zapoznać się z tekstem. Ale czy wysokie tempo
to zawsze wskaźnik wysokiej jakości? Słowo trze-
ba poczuć i zrozumieć, żeby zostało w głowie
i sercu. W tym może nam pomóc alfabet wiel-
kiego Francuza. Korzystajmy z nowoczesnych
rozwiązań dających nam więcej możliwości, ale
pamiętajmy również o piśmie punktowym, al-
bowiem dobre rozwiązania są ponadczasowe.



Błysk koloru w szarości życia codziennego

Kinga Janaszek

Zwyczajny dzień niepełnosprawnego, cierpiącego na bardzo rzadką chorobę, niekiedy bywa szary. Słowo „szary” należy potraktować tu w dwojaki sposób: metaforycznie i dosłownie. Po pierwsze, stałe przebywanie w jednym miejscu i ciągle powtarzanie tych samych czynności jest monotonne. Każdy dzień jest tak samo szary – nudny i nieciekawny. Po drugie, postępująca utrata wzroku z czasem doprowadza do tego, że nie rozróżnia się kolorów. Rzeczywistość staje się wówczas dosłownie szara, pozbawiona kolorów i smutna.

Bardzo duży ubytek wzroku, znaczne problemy ze słuchem, cukrzyca i jeszcze kilka objawów

rzadkiej choroby genetycznej, jaką jest zespół Wolframa, powodują uzależnienie od innych osób w kwestii codziennego funkcjonowania. Brak możliwości samodzielnego robienia zakupów, wychodzenia do kina, spotykania się ze znajomymi na mieście wydaje się być torturą. Rutynowe postępowanie, zwłaszcza w kwestii spożywania posiłków oraz wysiłku fizycznego, ograniczają nawet tak błahie przyjemności jak spontaniczne jedzenie czy uprawianie sportu.

W momentach największego załamania, przygnębienia i beznadziei z pomocą przychodzą osobiste sukcesy. Niektóre są tak małe, że aż trudno je dostrzec i docenić. Inne są spektakularne,



znane i poważane przez członków lokalnej społeczności. Są również takie, których nikt nie zauważył i nie uznałby za sukces, a jednak jest w nich coś godnego zapamiętania.

W moim przypadku było to pozornie zwyczajne ukończenie studiów mimo skomplikowanej choroby tworzącej wiele barier. Dodatkowo, uczucie satysfakcji wzmacnia uzyskane podczas studiów stypendium naukowe, podczas gdy nie każdy w pełni sprawny student je ma. Nie chcę brzmieć pysznie, ale chwalenie się swoimi osiągnięciami na łamach miesięcznika Help dodaje sił i pozwala dalej walczyć. Łatwo jest się poddać: leżeć w łóżku, mieć podły nastrój i chować się w bezpiecznym domu. Warto czasem zrobić coś wbrew sobie, żeby przekonać się, co z tego będzie; pomyśleć: „Jak nie teraz, to kiedy?”. Przeżycie kolejnego dnia to już sukces. Podnoszenie poprzeczki i osiąganie kolejnego sukcesu przynosi ogromną satysfakcję. Z czasem ta satysfakcja mija. Wówczas lepiej szukać wyżej; szukać kolejnego celu, kolejnej przeszkody do pokonania.

Mniej namacalnym, choć równie pokrzepiającym sukcesem w moim życiu były bardzo miłe słowa usłyszane od obcej osoby. Pani doktor okulistka kilkakrotnie mówiła mi, że trudno uwierzyć, że z takim wzrokiem tak dobrze sobie

radzę. Patrząc na mnie nikt by nie powiedział, że bardzo słabo widzę (mniej niż 6% tego, co widzi w pełni sprawna osoba).

Moja starsza siostra Beata cierpi z powodu tej samej choroby. Straciła już wzrok i ma o wiele większe problemy ze słuchem niż ja. Mimo licznych trudności w funkcjonowaniu, codziennie po śniadaniu, porannej kawie i przyjęciu leków siada przy biurku w swoim pokoju. Słuchając audiobooków pracuje nad różnego rodzaju konstrukcjami z posklejanych elementów wykonanych z papieru, czasem również z bibuły. Są to na przykład koszyczki wielkanocne, bombki, wazon z kwiatami, motylki czy pajęczki. Zwykle rozdaje je członkom rodziny i znajomym, jednak jedna z jej prac została szczególnie wyróżniona.

Beata wpadła kiedyś na pomysł, aby zrobić trójwymiarowy różaniec z papieru. Skonstruowanie jednego paciorka nie było zbyt trudne dzięki wcześniejszemu opracowaniu ozdób bożonarodzeniowych. Zazwyczaj mają one kształt kuli, dzwoneczków, choinek lub gwiazd. Kolory zależą od dostępnego w danej chwili papieru. Z wyborem, segregacją kolorów oraz potrzebnych materiałów Beacie pomagają inni członkowie rodziny. Ona godzinami składa i skleja małe elementy, aby następnie łączyć je w coraz większe zbiory.

W przypadku różańca praca Beaty trwała niemal 3 miesiące. Ponad 12000 elementów z ponad 2000 kartek papieru. Efekt jest naprawdę imponujący. Gotowy różaniec umieściliśmy na bocznym ołtarzu w kościele parafialnym pod wezwaniem Niepokalanego Serca Najświętszej Maryi Panny w Wilczyskach (województwo lubelskie).

Wiele osób zastanawia się i często pyta: „Jak ona to robi? Przecież nie widzi”. Sama się nad tym zastanawiam. Niewątpliwie siłę daje jej to, że jej prace komuś się podobają, ma je dla kogo robić i nie są to kolejne niepotrzebne „łapacze kurzu”. Każdy uśmiech na twarzy obdarowanej osoby to kolejny sukces Beaty, który rozświecila jej ponurą rzeczywistość.

Felieton skrajnie subiektywny

Help – od rzeczy małych do wielkich

Elżbieta Gutowska-Skowron

Jak budujące jest, kiedy z małych rzeczy powstają rzeczy wielkie, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Tak jest w przypadku miesięcznika Help, którego setny numer właśnie trafia do rąk Czytelników. Od niewielkiej, czarno-białej broszury do kilkudziesięciostronicowego magazynu z istotnymi treściami przeznaczonymi zarówno dla osób niewidomych, jak i dla ogółu odbiorców, niezwykle starannego edytorsko, z zachęcającymi do czytania okładkami, z doskonałym jakościowo papierem, z nieodpłatnymi wydaniami elektronicznymi w różnych formatach. Miła jest świadomość uczestniczenia w tym dziele. Żałuję jedynie, że dołączyłam do grona piszących stosunkowo późno.

Poczucie, że przekazywane treści służą poszerzaniu wiedzy i horyzontów, a nie czczej gadaninie, powinno być misją szeroko pojętych mediów. Nie zawsze tak jest. Zewsząd zalewają nas bowiem płytkie, miałkie i bezwartościowe treści. Warto nauczyć się wyławiać z tego zalewu treści istotne.

Znajdziemy w miesięczniku autentyczne, budujące historie osób z niepełnosprawnościami, których życie, dzięki determinacji i pasji, jest pełne i inspirujące dla innych. Znajdziemy rozwiązania i urządzenia bazujące na nowych technologiach tworzone dla osób z niepełnosprawnościami, zmieniające ich życie i wspierające w codziennym funkcjonowaniu. Znajdziemy przejawy twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami. Przeczytamy wywiady z osobami decyzyjnymi w kwestiach dotyczących wsparcia

osób niepełnosprawnych. Przeczytamy relacje z przedsięwzięć, spotkań i imprez ważnych dla Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, wydawcy miesięcznika, bo przecież warto pochwalić się tym, co robi się dla środowiska osób niewidomych i ich bliskich, zachęcając tym samym kolejne osoby do uczestniczenia w tych przedsięwzięciach w przyszłości.

Jeśli o mnie chodzi, pisanie do Helpa wciąż sprawia mi wielką radość. Zbierając i redagując teksty do stałej rubryki „News” praktycznie bezustannie dowiaduję się czegoś nowego. Staram się tak dobierać treści, by miały one walor informacyjny, ale też, by niosły pozytywny przekaz. A pisanie felietonów jest dla mnie szczególnie satysfakcjonujące. Mam bowiem całkowitą swobodę wyrażania swoich opinii. To komfort i rzadkość w mediach. Pisałam w swoim życiu sporo, dla różnych mediów. Każda z gazet, każdy z periodyków mają swoją linię i zwykle trzeba iść na jakieś kompromisy, które stanowią pewien rodzaj ograniczenia. W miesięczniku Help mam całkowitą swobodę i zapewniam, że jest to fantastyczne uczucie. Jedynym ograniczeniem jest nieprzekraczanie bariery humanizmu i dobrego smaku. Mam nadzieję, że w swoim subiektywizmie tych barier nie przekraczam.

Zachęcam do czytania Helpa także osoby pełnosprawne, których drobne problemy czasem urastają do rangi dramatów. Osoby niepełnosprawne goszczące na naszych łamach nierzadko zawstydzają nas, pełnosprawnych. Dają przykłady codziennego przełamywania różnego rodzaju barier fizycznych i mentalnych, przykłady niezwykłego hartu ducha i radości życia. Warto te osoby poznać i zainspirować się nimi. Zapewniam, że te przykłady sprawiają, że problemy – nasze, osób pełnosprawnych – wydadzą się nam błahie. A nawet jeśli nie staną się błahie, to z pewnością ich ciężar gatunkowy będzie znacznie mniejszy.

**Spotkajmy się na stronach
miesięcznika Help.**

Czasopismo, które zamieszkało na moim biurku

Andrey Tikhonov

Mieszkam w Polsce od lipca 2015 roku. Żeby przeprowadzka do innego kraju nie skończyła się egzystencją quasi-artystyczną pod mostem, należy skrupulatnie się do niej przygotować. O kraju reprezentującym wschodnią flankę Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego dużo czytałem, oglądałem różne materiały, słuchałem podcastów – głównie w języku angielskim. Rok wcześniej wybrałem się do Krakowa i Wrocławia, żeby zbudować nowe połączenia neuronów w mojej głowie. Te nowe połączenia miały odpowiadać za kolejny język obcy. Po sześciu tygodniach codziennej, ciężkiej i wielogodzinowej pracy w letnich szkołach i akademikach byłem w stanie posługiwać się językiem Adama Mickiewicza i Edwarda Gierka na poziomie umożliwiającym pogłębienie wiedzy o ojczyźnie Fryderyka Chopina w języku polskim.

Pogłębiając moją wiedzę o Polsce, oczywiście nie mogłem obejść trzeciego sektora. Temat społeczeństwa obywatelskiego i form jego aktywności w różnych krajach interesuje mnie od dawna. Zanim na stałe przeprowadziłem się do Polski, byłem już trochę obeznany jakie organizacje działają na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Byłem świadomy tego, że będę potrzebował wsparcia. Ale też wiedziałem, że biorąc udział w projektach mogę poznać ludzi, nawiązać kontakty i rozpocząć różne współprace.

O istnieniu Fundacji Szansa dla Niewidomych oraz o bogatej różnorodności działań tej organizacji pozarządowej wiedziałem już wtedy, gdy po polsku byłem w stanie powiedzieć tylko „dziękuję” i „dzień dobry”. Przyjaciół w Polsce mam od ponad 20 lat. Dużo opowiadali mi o „Szansie”. Wspomniana Fundacja była jedną z pierwszych organizacji wspierających niewidomych,



do drzwi której nieśmiało zapukałem, zamieszkałszy w Polsce. To była jedna z pierwszych organizacji pozarządowych, z którą rozpocząłem współpracę i nadal biorę udział w projektach przez nią realizowanych. Fundacja stała się jednym z „króliczków doświadczalnych” na stronach mojej pracy doktorskiej zatytułowanej: „Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób z niepełnosprawnością wzrokową jako podmioty polityki w Polsce”. Obecnie we wrocławskim Tyflopunkcie Fundacji pracuje moja partnerka Kamila, która w sposób dający pozytywne wyniki motywuje mnie do większego zaangażowania w działania naszego punktu konsultacyjnego.

Jestem wielkim zwolennikiem alfabetu wymyślonego przez Francuza Louisa Braille’a (1809-1852). Od dzieciństwa z wielką przyjemnością poznawczą i estetyczną oddaję się lekturze książek brajlowskich. Byłem przekonany, iż studiowanie publikacji w brajlu znacznie uskuteczni proces nauczania się języka polskiego. Dlatego czasopismo „Help – jesteśmy razem” w wersji brajlowskiej od dawna zamieszkało na moim biurku. Wiedziałem (i absolutnie się nie myliłem), że czytając Helpa nie tylko bardziej zaprzyjaźnię się z językiem polskim, ale również zdobędę

dużo wartościowych informacji o funkcjonowaniu grupy społecznej osób z niepełnosprawnością wzrokową w Polsce i na świecie, różnych formach przywracania sprawności, dostępności, możliwościach integracji i współdziałania.

Gdy byłem małym Andrzejkiem, uwielbiałem słuchać bajek i opowieści dla dzieci. Czasem mój ojciec sam wymyślał dla mnie bajki, zazwyczaj o przyrodzie i zwierzętach. Ten jego twórczy pomysł tak mnie zainspirował, że też zacząłem fantazjować, tworząc swój świat historyjek. Gdy nauczyłem się Braille’a, przystąpiłem do ich zapisywania. Pewnego dnia moja nauczycielka stwierdziła, że popełniam strasznie dużo błędów ortograficznych. Zakazała mi pisać bajek, żebym nie utrwał w głowie tych błędów. Na kilka lat szkodliwe i nieracjonalne podejście quasi-pedagogiczne zabiło moją pasję do tworzenia jakichkolwiek form literackich. Na szczęście nie na zawsze. Będąc nastolatkiem powróciłem do pisanie. Czasami po prostu notowałem w brajlu moje przemyślenia. Pisałem też teksty, które exempli gratia były publikowane w czasopiśmie wydawanym przez Rosyjski Związek Niewidomych.

Oczywiście w Polsce też szukałem możliwości publikacji moich „stworzeń” intelektualno-literackich. Pamiętam, gdy po raz pierwszy czytałem numer Helpa, jeszcze co chwilę korzystając ze słownika języka polskiego, marzyło mi się pewnego dnia ujrzeć mój własny artykuł na stronach tego czasopisma. Wiadomo, nie wystarczy tylko marzyć. Trzeba w sposób zaplanowany i aktywnie działać, żeby osiągnąć postawiony cel. I stało się! Byłem szczęśliwy i dumny z siebie, gdy w 2019 roku mój tekst został opublikowany w Helpie. Traktowałem to jako ważne osiągnięcie na mojej polskiej drodze intelektualno-literacko-językowej. Mój artykuł został opublikowany w polskim czasopiśmie!

Lubię pisać. Kiedyś w moim biurku można było znaleźć mnóstwo zeszytów wypełnionych zwerbalizowanymi przemyśleniami w formie brajlowskiej. Utożsamiam się nie tylko z miłośnikami połykania książek brajlowskich, ale również ze zwolennikami pisanie w brajlu (ostatnia grupa

zdecydowanie jest wymieniona w Czerwonej Księdze Gatunków Zagrożonych). Z jednej strony twórczość pisarska umożliwia lepsze uzmysłowienie zjawiska, z którym ma się do czynienia oraz pomaga głębiej wejść w jego znaczenie. Proces przelewania myśli na papier (obecnie w większości przypadków na dysk twardy) daje szansę na analizę i interpretację zjawisk, uczuć, wydarzeń, relacji oraz innych rzeczy kształtujących naszą rzeczywistość. Ponadto, zanurzając się w bogaty i magiczny ocean twórczości pisarskiej również można konstruować nowe różnorodne rzeczywistości. Z drugiej strony, twórczość pisarska to nie tylko inspirująca droga do dzielenia się osobistymi doświadczeniami, przemyśleniami, lękami, emocjami, pomysłami, ale także efektywny sposób zrozumienia siebie, uświadomienia sobie własnych potrzeb i oceny możliwości.

Na pewno czytelnicy się ze mną zgodzą, że twórczość pisarską można zdefiniować jako jedną z form przywracania sprawności (mówiąc językiem instytucji ochrony zdrowia – rehabilitacji). Przelanie myśli na papier może prowadzić nas do większej stabilności i odporności emocjonalnej. Piszac możemy znaleźć odpowiedzi na skomplikowane egzystencjalne pytania – kim jesteśmy, czego chcemy, gdzie zmierzamy, mówiąc inaczej, możemy określić naszą tożsamość. Tworzenie nawet najprostszych dzieł literackich poprawia funkcjonowanie naszych procesów poznawczych (uwaga, percepcja, pamięć, kontrola poznawcza, myślenie i język), które odgrywają najistotniejszą rolę w życiu jednostki biosocjokulturowej.

Bardzo się cieszę, że Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje to fantastyczne przedsięwzięcie, polegające na wydawaniu czasopisma „Help – jesteśmy razem”. To bardzo ważne, że osoby z niepełnosprawnością wzrokową mogą nie tylko czytać Helpa, czerpiąc z niego istotne informacje, ale również mają możliwość publikowania własnych tekstów. Z całego serca, a co najmniej z tej jego części literackiej, życzę długich lat istnienia i współdziałania z różnymi autorami czasopisma „Help – jesteśmy razem”!



Fundacyjny IDOL – jubilat

Idźcie drogami księdza Tischnera! Bądźcie wolni, bądźcie wspaniałomyślni, bądźcie prawdziwi – bo z tych trzech kamieni buduje się człowiek!

Jarosław Wadych

Zespół Szkół nr 26 im. ks. prof. Józefa Tischnera w Toruniu obchodził 30-lecie istnienia Szkoły Podstawowej. Przed jubileuszowymi uroczystościami został uhonorowany przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem tytułem IDOLA 2023 województwa kujawsko-pomorskiego w kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWI-
DOMYCH. Nagrodę IDOLA z rąk Prezesa Fundacji Marka Kalbarczyka odebrała podczas Konferencji REHA w Bydgoszcy dyrektor ZS nr 26 w Toruniu – Maja Niewiadomska.

Charakterystyka ZS 26

W skład zespołu wchodzi: Szkoła Podstawowa, Szkoła Przysposabiająca do Pracy i Oddziały Przedszkolne „Czerwone Jabłuszko”; wcześniej

było też Gimnazjum. Są to placówki dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi, w tym z deficytami wzroku. Do roku 2015 mieściły się w dwóch różnych lokalizacjach, w odległości około dwóch kilometrów od siebie. Później przeniesiono je do jednego budynku, otrzymanego od miasta, przystosowanego do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami i obecnie mieszczą się przy ulicy Juliana Fałata 88/90. Na swoim terenie ZS nr 26 wybudował najnowocześniejszy w województwie kujawsko-pomorskim basen dla osób niepełnosprawnych – z ruchomym dnem, umożliwiającym wprowadzenie do wody między innymi osób na wózkach.

Dostępność ze względu na dysfunkcję wzroku

– Dokładamy wszelkich starań do bycia dostępnymi i otwartymi także dla osób niewidomych i niedowidzących – mówi Maja Niewiadomska. – Spełniamy wymogi w zakresie dostępności architektonicznej i informacyjnej – jesteśmy wyposażeni w linie naprowadzające, sieć beaconów. Funkcjonujący przy ZS nr 26 Ośrodek Wsparcia i Testów prowadzi porady, instruktaże, testowanie sprzętów wysokiej technologii dla osób z deficytami wzroku. Posiadamy do bezpłatnego wypożyczenia urządzenia takie jak: notatniki, terminale, linijki brajlowskie, odtwarzacze, dyktafony. Do dyspozycji osób niewidomych i niedowidzących jest tyflopedagog oraz ciemnia.

Idźcie drogami księdza Tischnera!

Świętując jubileusz szkolną społeczność zaszczylił swoją obecnością Kazimierz Tischner, brat patrona placówki. Zwracając się do zebranych osób, nałożył na głowę kapelusz należący do śp. Józefa Tischnera, by – jak to określił – mieć bezpośredni kontakt z bratem, który w razie konieczności da mu znać, kiedy ma przestać mówić.

Gala odbyła się we Dworze Artusa na Starym Mieście w Toruniu.

– Przyjechałem tu z wielkim szacunkiem dla Was – rodziców, dzieci, młodzieży – Was wszystkich, którzy idziecie drogami i śladami księdza Tischnera! – mówił pan Kazimierz.

Wspominając wizytę w toruńskim ZS nr 26 przed 15 laty, kiedy świętowano 15-lecie szkoły, brat księdza Tischnera zauważył: – Tam się zobaczyło miłość rodzicielską, tam się zobaczyło szacunek. Myśmy te wartości wynieśli z rodziny – brat je kultywował. Słowa „szacunek”, „miłość człowieka do człowieka” – coś znaczyły. Ja, to jestem ja – ty jesteś ty, ale wiedz o tym, że między nami jest Bóg! Słowa „mój” ojciec, „moja” mama – to było coś znaczącego! „Mój” nauczyciel, „moje” dziecko – „moje” dziecko właśnie to, które tutaj chodzi do szkoły. Moja córka też uczy w szkole specjalnej. Proszę Państwa, spotykając się z tymi rodzicami i z tymi dziećmi, doświadczajcie się prawdziwego szacunku, prawdziwej miłości! To dziecko naprawdę, jeżeli cię ukocha, to wiesz, że z całego serca! Tak bym chciał, żeby dzisiaj, chociaż na tydzień, dzieci z zespołem Downa obstały stanowiska ministerialne. To by w życiu publicznym były: miłość, szacunek, pokora. Myśmy wynieśli te wartości z domu i je przekazujemy dalej.

Idźcie drogami księdza Tischnera! Bądźcie wolni, bądźcie wspaniałomyślni, bądźcie prawdziwi – bo z tych trzech kamieni buduje się człowiek!

Wypowiedzi uczestników

Po części oficjalnej poprosiłem o wypowiedzi na temat szkoły kilka spośród obecnych na gali osób.

NAUCZYCIELE

Hanna Fuerst

Jak powstała nasza szkoła?

Pracuję w Zespole Szkół nr 26 w Toruniu prawie od samego początku. Pamiętam czas powstawania placówki. Była to odpowiedź na zapotrzebowanie stworzenia szkoły w pełni dostosowanej do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim. Wcześniej nie było w Toruniu takiej szkoły, nasi uczniowie chodzili do szkół specjalnych, w których przeważali uczniowie z niepełnosprawnością w stopniu lekkim, a to są dwa zupełnie różne środowiska, wymagające innej organizacji pracy i odmiennych metod dydaktycznych.





Specyfika placówki

Z wyodrębnieniem się naszej szkoły wiązało się wprowadzenie wielu zmian metodycznych. Stworzyliśmy bloki zajęć w ciągu dnia. Odeszliśmy od szkolnych dzwonek – u nas nie ma wychodzenia na przerwę na hol. Uczniowie są cały czas pod bezpośrednią opieką nauczycieli.

Zaczynaliśmy od niewielkiej liczby uczniów i nauczycieli – było wtedy czterdziestu paru uczniów i szesnastu nauczycieli. Obecnie ZS nr 26 to duża szkoła, zatrudniająca w sumie około 150 pracowników. Obejmujemy edukacją i terapią około 200 uczniów. W ciągu ostatnich lat zmieniło się społeczeństwo, obserwujemy większą otwartość na osoby z niepełnosprawnościami. Kiedyś często dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną nie były w ogóle objęte edukacją, albo były z założenia wysyłane na nauczanie indywidualne. My zrobiliśmy wszystko, żeby każde takie dziecko mogło się uczyć w naszej szkole, w zespołach klasowych.

Wśród uczniów mamy dzieci i młodzież także z niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz wymagające szczególnej opieki (na przykład karmione dojelitowo, z ciężkimi przewlekłymi schorzeniami), zapewniamy całodzienne wsparcie pielęgniarki szkolnej. Uczą się u nas również dzieci i młodzież z toruńskiego hospicjum dla dzieci „Nadzieja”. Możliwość uczestnictwa w zajęciach grupowych dziecka poruszającego się na wózku jest dla nas oczywistością, w większości klas są tacy uczniowie. Jesteśmy otwarci na każdy stopień niepełnosprawności i na każdy rodzaj schorzenia.

Konieczność na terenie szkoły

Jesteśmy w stanie tak pracować, aby każdy nasz uczeń czy dziecko ze specjalnego oddziału przedszkolnego w pełni uczestniczyli zarówno w życiu szkoły, jak i w najbliższym otoczeniu społecznym. Organizujemy wiele wyjść poza szkołę, uczymy zaradności w zakresie życia codziennego. Stawiamy na jak najlepszy rozwój umiejętności komunikacyjnych, gdy zachodzi taka potrzeba stosujemy alternatywne i wspomagające metody komunikacji, na przykład znaki graficzne – piktogramy lub gesty – język migowy, Makaton (uproszczony język migowy).

Zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością w stopniu głębokim

Prowadzimy również grupowe zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim. Tego nie ma na terenie Torunia w żadnej innej szkole. Dzieci i młodzież z niepełnosprawnością w stopniu głębokim mogą się kształcić według polskich przepisów teoretycznie w każdej szkole, ale w praktyce nie ma dla nich grup – oddziałów. Jeżeli taki uczeń byłby objęty nauczaniem przez inną szkołę, wystąpiłby problem z jego udziałem w codziennych, kilkugodzinnych zajęciach grupowych. U nas taka osoba – a trzeba powiedzieć, że obejmujemy terapią osoby od trzeciego do dwudziestego piątego roku życia – może normalnie uczestniczyć codziennie w zajęciach.

Trochę wytchnienia dla rodziców

Nasza praca to także rodzaj wsparcia dla rodziców, którzy pełnią całodobową opiekę nad swoim dzieckiem z niepełnosprawnością. Wychodzimy naprzeciw ich potrzebom, staramy się tak organizować pracę szkoły, aby im trochę ulżyć w tym trudzie. Posiadamy trzy autobusy szkolne, które codziennie przywożą do szkoły naszych uczniów, a po skończonych zajęciach – odwożą ich do domu. W bezpiecznych warunkach szkolnych uczeń ma zapewnioną edukację i terapię, opiekę świetlicową oraz możliwość spożycia posiłków w takich warunkach, jakich potrzebuje (pomoc w przygotowaniu pokarmu, karmienie, stołówka szkolna lub mniejsza sala).

Pomocny ośrodek

Przy ZS nr 26 w Toruniu został utworzony Ośrodek Wsparcia i Testów (OWiT), który obejmuje swoim oddziaływaniem województwo kujawsko-pomorskie.

Jesteśmy miejscem, gdzie udziela się wsparcia i porady wszystkim osobom z każdym rodzajem niepełnosprawności – nie tylko z niepełnosprawnością intelektualną. Przyjmujemy osoby z deficytem w zakresie wzroku, słuchu, z trudnościami w poruszaniu się, w komunikowaniu się. Wystarczy mieć ważne orzeczenie o niepełnosprawności, by móc skorzystać z porad specjalistów w naszym ośrodku, który mieści się na terenie ZS nr 26. Można wypożyczyć tu sprzęt z zakresu wysokiej technologii asystującej (różnego rodzaju sprzęt i oprogramowanie komputerowe, urządzenia wspomagające dla osób niewidomych, z niepełnosprawnością kończyn górnych czy z deficytami w zakresie słyszenia). Pomagamy także w skorzystaniu z ogólnopolskiej Wypożyczalni technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnościami PFRON – opiniujemy wnioski o wypożyczenie i prowadzimy instruktaże w zakresie korzystania ze sprzętu.

Drugi Ośrodek Wsparcia i Testów w województwie kujawsko-pomorskim znajduje się w Bydgoszczy. Pod tym względem jesteśmy wyjątkowym województwem, bo w każdym innym działa jeden OWiT, a w naszym są dwa takie ośrodki.

Magdalena Mikołajczyk Rozszerzały się horyzonty

Z zawodu jestem oligofrenopedagogiem. Pracuję w Szkole Podstawowej Specjalnej nr 26 od ponad dwudziestu lat. Jako studentka poznałam tę placówkę kilka lat wcześniej, zanim rozpoczęłam pracę. Tak naprawdę więc już znałam ją „od podszewki”. To dobrodziejstwo praktyki wcześniejszej – przed podjęciem wykonywania zawodu – okazało się czymś niesłychanie cennym.

Zależało mi na doświadczeniu – właśnie zanim rozpocznę pracę jako nauczyciel – ale stricte od strony indywidualnej, personalnej. Okazało się

natomiast ono bardzo dobrą rzeczą, jeżeli chodzi o podjęcie pracy z drugim człowiekiem – tak innym, o tak szczególnych potrzebach.

To doświadczenie uczy radości, pokory i patrzenia w bardzo szeroki sposób na różne osoby, jakby rozszerza horyzonty. Praca w tym miejscu powoduje właśnie coś takiego. Jak się otworzymy na drugiego człowieka i patrzymy na niego z różnych perspektyw, to daje nam dodatkową, nieocenioną tak naprawdę wartość. Dziś myślę, że to jedna z najcenniejszych rzeczy, których mnie pod względem zawodowym życie nauczyło.

Ważne jest otwieranie się na drugiego człowieka, ale też korzystanie z doświadczeń nie tylko swoich, lecz również innych osób.

Mały krok i duża radość

Kolejna ważna sprawa to dostrzeganie jak najmniejszych radości, nawet kiedy jest bardzo ciężko – ponieważ zdarza się, że osiągnięcie dużego celu jest niemożliwe, natomiast możemy małutkimi kroczkami zbliżyć się do niego w różny sposób. Docenianie tego powoduje mobilizację do pracy dalej. Daje ją nie tylko nauczycielowi – także rodzice widząc te małe kroczki uczą się je dostrzegać i bardziej się otwierają na swoje dzieci. Wiadomo, że z racji typu placówki, którą jesteśmy, u nas osiągnięcie sukcesu wygląda zupełnie inaczej niż w standardowej szkole masowej. Odbywa się poprzez inne procedury, ale też jest odroczone w czasie. I używa się do tego zupełnie innych metod. W takich szczegółach zawiera się istota tego miejsca.



Nie tylko nowoczesność

Fakt, że – jak mówiła pani dyrektor na uroczystości – staramy się teraz być otwarci na świat nowoczesny, bo jest to nieocenione – nie znaczy, iż porzucamy rzeczy pierwotne i istotne w bezpośrednim kontakcie. Właśnie od tego czasem musimy zacząć. Bywa też tak, że zaczynamy od rzeczy bardzo współczesnych, a powracamy do pierwotnych, bo one są bezwzględnie potrzebne.

Podsumowując powiem jednak, że najważniejsze w naszej szkole okazują się małe kroki, dające dużą radość.

RODZICE UCZNIÓW

Anna Barawąs-Licau, mama Kajetana

Mój syn chodził do przedszkola przy ZS 26. Jego wychowawczynią była pani Maja Niewiadomska, obecna dyrektor placówki – dlatego mówię, że pani Maja przeszła drogę od przedszkola do dyrektora, czyli wszystkie szczeble – poznała tę szkołę z różnych stron.

Teraz Kajetan uczęszcza do grupy rewalidacyjno-wychowawczej, bo jest dzieckiem niepełnosprawnym w stopniu głębokim.

Byłam niedawno na zjeździe rodziców dzieci z chorobami genetycznymi w Opolu – przyjechali ludzie z całej Polski. Rozmawialiśmy na temat szkoły i różnych zajęć. Moim zdaniem, a mówię także na podstawie rozmów ze zjazdu, nauczyciele ZS 26 są rewelacyjni, świetni – z powołaniem! Jako rodzic widzę ich zaangażowanie, chęć pracy, pomysły. U nas się dzieje non stop coś, nauczycielom chce się działać. To zaangażowanie nauczycieli jest podstawą sukcesów naszych dzieci. Potrafią oni z dziećmi wypracować wiele rzeczy, które nam ułatwiają codzienne życie. Na przykład mój syn w szkole robi bardzo dużo rzeczy, a w domu, z mamusią – prawie nic.

Agata Judytka, mama Marcela

Przyszliśmy do SP 26 w połowie roku szkolnego z innej placówki, ale Marcel bardzo pozytywnie tutaj się odnajduje. Nauczyciele są naprawdę



empatyczni, bardzo wyrozumiali i przede wszystkim tolerancyjni. Widzę szczęście Marcela jak idzie do szkoły – jesteśmy bardzo zadowoleni!

Julita Rojek, mama Dawida

Syn Dawid jest w trzeciej klasie Szkoły Przysposabiającej do Pracy. Od trzech lat uczy się w tym Zespole Szkół – wcześniej był w różnych placówkach. ZS nr 26 dostarcza edukacji całościowo, czego nam przedtem brakowało – szukaliśmy również w innych miastach odpowiedniej terapii. Tu ma wszystko, czego potrzebuje. Ma bardzo fajną klasę i panią wychowawczynię, która nie boi się z tymi dziećmi wyjechać na dwu-, trzydniową wycieczkę! To jest bardzo dobre! Dzieciaki doświadczają różnych sytuacji. Uczą się jak funkcjonować w społeczeństwie, uczą się relacji między sobą. Nabierają nowych doświadczeń – łącznie z tym, że poznają nowe potrawy, których w domu by nie zjedli. W szkole uczą się je gotować. Podsumowując, jestem bardzo zadowolona! Szkoda, że nauka w Szkole Przysposabiającej do Pracy to tylko 4 lata.

Podsumowanie

Szkoła jawi się jako pionierska w Toruniu. Na pewno odgrywa ważną rolę w życiu swoich podopiecznych oraz ich rodzin. Codzienne wyjście niepełnosprawnych dzieci i młodzieży z domu, a także przebywanie w grupie, sprzyja ich rozwojowi.

Dziękuję osobom uczestniczącym w gali za przekazane mnie i czytelnikom ciekawych refleksji na temat pracy oraz szkoły – z perspektywy nauczyciela i rodzica. Za wsparcie techniczne dziękuję mojej żonie Agnieszce.

Nowy rok. Stary świat

SONCE

*Świecie nasz, daj nam,
Daj nam wreszcie zgodę
Spokój daj, zgubę weź,
Zabierz ją, odprowadź
(...)*

*Świecie nasz, daj nam wiele jasnych dni,
Świecie nasz, daj nam w jasnym dniu
oczekiwanie,*

*Świecie nasz, daj ugasić ogień zły,
Świecie nasz, daj nam radość, której tak
szukamy,*

*Świecie nasz, daj nam płomień, stal i dźwięk,
Świecie nasz, daj otworzyć wszystkie cięż-
kie bramy,*

*Świecie nasz, daj pokonać każdy lęk,
Świecie nasz, daj nam radość blasku i odmiany,
Świecie nasz, daj nam cień wysokich traw,
Świecie nasz, daj zagubić się wśród drzew
poszumu,*

*Świecie nasz, daj nam ciszy czarny staw,
Świecie nasz, daj nam siłę krzyku, śpiewu, tłumu,
Świecie nasz, daj nam wiele jasnych dni,
Świecie nasz, daj nam w jasnym dniu
oczekiwanie,*

*Świecie nasz, daj ugasić ogień zły,
Świecie nasz...*

Autor tekstu: Marek Grechuta
Kompozytor: Jan Kanty Pawluśkiewicz

Nowy rok. Stary świat. Co wypełnił ten ledwo co zakończony, ale i inne lata mojego niemalże czterdziestoletniego już życia? Oprócz wielu dobrych chwil, które stały się moim udziałem i które pieczołowicie przechowuję w pamięci, wciąż tak wiele jest wokół mnie/nas mrocznych



odstón codzienności, że nie sposób udawać, czy też łudzić się, że Nowy rok przyniesie w tym obszarze znaczące zmiany. Co mam na myśli?

Widziałam ludzi, którzy potrafią w mgnieniu oka, na potrzebę chwili, zmienić swoje sympatie/antypatie główne polityczne (lecz nie tylko) – w zależności od tego, kto aktualnie jest „przy korycie”.

Widziałam ludzi, którzy potrafili zniweczyć cały trud i starania ludzi, którzy całymi latami miśternie budowali relacje, współpracę, markę, firmę etc.

Widziałam jak władza – nawet ta, wydawałoby się „pozorna”, tj. na samym dole drabiny – potrafi zmienić człowieka i wydobyć z niego najciemniejszą stronę jego jestestwa.

Widziałam niejedną już szczyt hipokryzji, m.in. taki, gdy osoba mówi o wartościach, samemu nie prezentując żadnej lub większości z nich.

Widziałam jak „walczy się” o tolerancję – wzniośle, górnolotnie, z rozmachem – coś z tego, skoro wszystkimi swymi realnymi działaniami pokazując, iż znaczenia słowa „tolerancja” kompletnie się nie rozumie.

Widziałam niejednokrotnie jak dobro, rzetelność, uczciwość, pracowitość itd. przegrywały z nieróbstwem, kłamstwem, oszczerstwem, bylejakością, układem, kolesiostwem itd. Ale nawet nauczona przykładem nie chcę przechodzić na tę drugą, ciemną stronę.

Widziałam ludzi, którzy prawdziwie chcieli „zbawiać świat”, mieli w sobie mnóstwo współczucia i empatii dla innych, głębokie poczucie niesprawiedliwości społecznej itp. Ludzi na tyle wrażliwych, że współczesność ze swoją obojętnością, pogardą dla słabszych, kultem pieniądza, siły, urody itd. nie pozwalała im – w ich bezsilności wobec tego wszystkiego – na normalną egzystencję.

Widziałam jak ludzie, od których „urzędowo i przepisowo” (np. stosownymi ustawami dotyczącymi wykonywanych zawodów itp.) wymaga się wysokiej kultury osobistej, nieposzlakowanej opinii, nienagannej postawy moralnej itp. potrafili gardzić drugim człowiekiem i traktować go jak powietrze.

Widziałam jak media skutecznie manipulują, niszczą, kłamią i budują swoją „rzeczywistość”, która daleka jest od tej prawdziwej.

Widziałam, jak wzbudza się nienawiść i z jaką łatwością przychodzi to niektórym środowiskom.

Widziałam jak niestały i kruchy jest pokój; jak wojna wydobywa z człowieka demony, zabijając w nim człowieczeństwo.

Widziałam jak depresja odbiera życie, albo jak przemienia je w chroniczną wegetację.

Widziałam jak deklarując się głęboką wiarą, religijnością, pobożnością etc. można jednocześnie żyć wbrew Boskim przykazaniom, np.

akceptując to, co zabronione, czy też kształtując sobie Boży świat po swojemu, zgodnie z własnym upodobaniem.

Widziałam jak Internet, media społecznościowe i inne elektroniczne, nowoczesne narzędzia, wynalezione przez człowieka – wydawać by się mogło – dla jego dobra, obracają się przeciwko niemu, niosąc ze sobą m.in. chory przekaz, głupkowate treści, brak wartości, upodlenie, kreując niewłaściwy obraz i sposób postrzegania człowieka i jego „osiągnięć” miarą zawartości portfela, wielkością sztucznego biustu i napompowanych ust, ilością „lajków” itd.

Widziałam, ile może znaczyć PRAWDA w konfrontacji z dobrze uargumentowanym kłamstwem.

Widziałam ile krzywdy człowiek może wyrządzić swoim braciom mniejszym, bezbronnym i bezsilnym wobec ludzkich czynów. Ile pracy i miłości potrzeba później, aby odbudować w skrzywdzonym zwierzęciu ufność, nadzieję, pokój serca.

Powyższy katalog zjawisk nie jest zamknięty. Widziałam to. Spotykam to stale.

Nowy rok. Stary świat.





Stuk puk

SONCE

Stuk. Puk.

- Kto tam?
- To ja.
- „Ja”, czyli kto?
- Dwutysięczny dwudziesty czwarty, wpuści Pani?
- A co Pan tak szybko przyszedł?
- Co też Pani za głupoty wygaduje, przecież cały rok szedłem. Wpuszcza Pani, czy wchodzić siłą? Sama Pani rozumie, że innych opcji nie ma.
- No wchodzi Pan, wchodzi. A co mi Pan przyniósł?
- Same niespodzianki.
- Taaa, już paru takich jak Pan było, to samo mówili. A potem zgryzoty, nędza z bidą i takie tam „niespodzianki”. Już ja Was znam, Pana i Panu pokrewnych.
- Za poprzedników nie odpowiadam. A co do mnie – będzie Pani zadowolona.
- Tak, na pewno, a gwarancję Pan daje?
- A dam.
- Jasne. Na ile?
- No, na rok, wiadomo.
- Wiadomo – rok minie i tyle go widzieli. Lepiej powiedz Pan coś konkretnego, a nie takie tam owijanie w bawełnę. Wal Pan śmiało, lepiej od razu wiedzieć. Ja tam wolę z góry.

– Jakby to Pani powiedzieć, sam nie wiem jak to się jeszcze wszystko rozkręci. Coś więcej to mogę powiedzieć tak za jedenaście miesięcy.

– Panie, przychodzisz Pan na siłę, wciskasz się do domu i życia, ledwo co człowiek od wigilijnego stołu wstanie – już Pan jesteś. Przynosisz Pan same niewiadome. I jeszcze Pan denerwujesz spokojnego człowieka.

– Co poradzić. Jak to mówią, taka uroda.

– Jakby jeszcze tego było mało – mówią, żeś Pan jest „przestępczy”.

– Przestępny! Niby to samo, a jednak. Generalnie, chodzi tylko o to, że z Panią dzień dłużej niż większość krewnych zostanie.

– Ludzie drodzy. I gadaj tu z takim. Przyjdzie nieproszony, naprzykrza się, cwaniakuje, inteligent jeden. A zrobić z nim nic nie możesz.

– Co Pani taka impulsywna? Niechże Pani odpuści. Spróbujmy po dobroci, po co takie nerwy od razu, już na samym początku. Zna Pani powiedzenie: „Zgoda, zgoda! Tak jest, zgoda! A Bóg wtedy rękę poda”. Sam Fredro tak pisał – to chyba wiedział. To co, możemy w zgodzie rozpocząć?

– Panie, ja tam ogólnie ugodowa jestem. Ale jak mnie Pan wkurzysz – nie ręcę.

– Umówmy się – w mgnieniu oka zniknę, przepadnę. Zna to Pani przecież doskonale – sama Pani mówiła, że za szybko przyszedłem.

– No, w sumie... Dobra, siedź Pan, jak już Pan musisz. To co, herbaty zrobić?

– Chętnie, jednak może za chwilę. Ale teraz... polej Pani najpierw szampana!

Oczami niewidomego

Moja podróż do II miejsca w konkursie IDOL Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Hubert Jankowski

Jako osoba niewidoma, moje życie jest pełne wyzwań, ale również i niezwykłych osiągnięć. Jednym z takich osiągnięć, który wzbudza we mnie ogromną dumę i wdzięczność, jest otrzymanie II miejsca w konkursie **IDOL** w kategorii MEDIA za mój blog „Oczami Niewidomego” w roku 2022. To wyróżnienie jest dla mnie nie tylko potwierdzeniem wartości mojej pracy, ale także symbolem tego, że głos osób niewidomych jest ważny i może mieć znaczący wpływ. Zawsze wierzyłem, że dzielenie się moją perspektywą może pomóc innym zrozumieć wyzwania, z jakimi borykają się osoby niewidome, i zwiększyć empatię w społeczeństwie. Ten sukces przyniósł mi nie tylko satysfakcję, ale także poczucie, że moje doświadczenia i spostrzeżenia są cenne i mogą inspirować innych.

Początki bloga: małe kroki w ciemności

Założenie bloga „Oczami Niewidomego” na Facebooku było dla mnie krokiem w nieznaną. Chciałem podzielić się z innymi moją perspektywą, pokazać, że życie bez wzroku może być równie barwne i pełne, co życie widzących. Na początku moja droga była pełna niepewności i obaw, czy znajdę odbiorców moich przemyśleń. Jednak z każdym nowym wpisem zdobywałem coraz większą pewność siebie i widziałem, jak moje słowa docierają do ludzi, budząc zainteresowanie i empatię. To była dla mnie niezwykła podróż, podczas której uczyłem się, jak ważne jest dzielenie się swoim życiem i jak wiele można osiągnąć dzięki otwartości i szczerości. Moje wpisy stały



się moim głosem w społeczeństwie, sposobem na pokazanie, że życie niewidomego jest pełne barw i emocji, choć postrzegane inaczej.

Zaskakująca nominacja: uznanie w konkursie IDOL

Kiedy dowiedziałem się o mojej nominacji w konkursie **IDOL**, było to dla mnie niemal niewiarygodne. Byłem zaskoczony, wzruszony i pełen niepewności. Zastanawiałem się, czy moje słowa naprawdę miały taki wpływ, czy moje doświadczenia życia bez wzroku mogły zainspirować innych. Ta nominacja była dla mnie potwierdzeniem, że moja praca ma realny wpływ na społeczność, zarówno niewidomych, jak i widzących. Czułem się zaszczycony i zobowiązany, aby kontynuować moją misję dzielenia się doświadczeniami. Ta chwila stała się dla mnie motywacją do dalszej pracy i rozwoju bloga. Byłem pełen nadziei, że moje słowa mogą pomóc w budowaniu mostów zrozumienia między ludźmi i pokazywaniu, że „niewidomość” nie definiuje całkowicie osoby, a jedynie jest jedną z wielu cech, które tworzą naszą unikalność. Nominacja była dla mnie dowodem na to, że mimo

wszystkich barier głos niewidomego może być słyszalny i doceniany w świecie mediów, a to przynosiło mi ogromną radość i satysfakcję.

II miejsce: więcej niż zwycięstwo

Otrzymanie II miejsca było dla mnie momentem olśnienia. Zrozumiałem, że moje słowa, moje opowieści mają moc, że mogą inspirować i edukować. To nie była tylko nagroda za pisanie bloga, to było uznanie za podzielenie się częścią swojego świata, moich doświadczeń. Byłem przekonany, że moje przesłanie – pokazanie życia przez pryzmat osoby niewidomej – znajduje oddźwięk w sercach i umysłach moich czytelników. To wyróżnienie stało się dla mnie symbolem tego, że nawet najmniejszy głos może mieć wielki wpływ. Uświadomiło mi, że przez pisanie mogę być częścią większej zmiany, mogę pomóc w budowaniu społeczeństwa bardziej wrażliwego i otwartego. Każde słowo, które napisałem, stało się czymś więcej niż tylko tekstem na ekranie – stało się narzędziem zmiany i świadomości.

Blog „Oczami Niewidomego”: okno do świata niewidomych

Mój blog stał się dla mnie platformą, na której mogłem nie tylko dzielić się swoimi doświadczeniami, ale także uczyć innych, jak można postrzegać świat bez wzroku. Chciałem pokazać, że niewidomy może cieszyć się życiem, mieć pasje, marzenia i osiągać cele. Każdy post był dla mnie okazją do tego, by pokazać, że „niewidomość” nie ogranicza, a jedynie zmienia sposób, w jaki doświadczamy świata. Z czasem blog stał się moim dziennikiem, w którym mogłem zapisywać swoje myśli, uczucia i doświadczenia. Stał się miejscem, gdzie mogłem dzielić się swoimi sukcesami i wyzwaniem, a także miejscem, gdzie inni mogli uczyć się o życiu bez wzroku. Dzięki blogowi poczułem, że moje

“ Założenie bloga „Oczami Niewidomego” na Facebooku było dla mnie krokiem w nieznanne. Chciałem podzielić się z innymi moją perspektywą, pokazać, że życie bez wzroku może być równie barwne i pełne, co życie widzących.

doświadczenia mogą być inspiracją dla innych, że mogę przyczynić się do zwiększenia świadomości na temat życia osób niewidomych. Moje wpisy często wywoływały dyskusje i pozwalały na głębsze zrozumienie tego, jak osoby niewidome radzą sobie w codziennym życiu. To było dla mnie niezwykle satysfakcjonujące, jak moje słowa wywołują pozytywną reakcję i przyczyniają się do zmiany sposobu myślenia ludzi.

Wdzięczność i Przyszłość

Jestem niezmiernie wdzięczny Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz wszystkim, którzy głosowali na mój blog w konkursie IDOL. To ważne, aby społeczność, zarówno niewidomych, jak i widzących, rozumiała i doceniała doświadczenia osób z niepełnosprawnością wzroku. Ten sukces w plebiscycie to nie koniec mojej podróży, ale nowy początek. Planuję kontynuować pisanie, dzieląc się jeszcze więcej historiami, spostrzeżeniami i doświadczeniami. To wyróżnienie jest dla mnie motywacją, aby iść dalej, rozwijać blog i dotrzeć do jeszcze szerszej publiczności. Chcę, aby mój głos był jeszcze silniejszy i mógł przyczyniać się do budowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa. Marzę o tym, aby mój blog stał się platformą, która łączy ludzi i pomaga przełamywać stereotypy związane z niewidzeniem. Jestem pełen nadziei, że dzięki mojej pracy będę mógł zainspirować innych do poszukiwania zrozumienia i akceptacji różnorodności w społeczeństwie.



Wajcha w głowie

Tomasz Matczak

Coraz więcej osób niewidomych, wypowiadających się w mediach społecznościowych czy tradycyjnych, stara się udowodnić całemu światu, iż głównym i pierwszoplanowym problemem ludzi niepełnosprawnych wcale nie jest taka czy inna ułomność fizyczna, lecz błędne nastawienie do życia i trudności, jakie ono z sobą niesie. Ich zdaniem wszelkie braki można zneutralizować determinacją połączoną z silną psychiką. Jak mantrę powtarzają, że „ograniczenia tkwią wyłącznie w głowie”. Czynią to z uporem godnym lepszej sprawy i niezwykle często, co sprawia, że pogląd ten odbija się dookoła coraz szerszym echem. Zdaniem owych tyfloinfluencerów gdzieś w nas tkwi jakaś tajemnicza wajcha, którą wystarczy przełożyć, aby wszelkie problemy związane z niepełnosprawnością odeszły raz na zawsze. Chcą za wszelką cenę przekonać wszystkich, że brak wzroku niczego nie determinuje i tak naprawdę można z nim żyć tak jak wszyscy widzący. Na potwierdzenie tej niebezpiecznej tezy – dlaczego uważam ją za niebezpieczną, napiszę później – przytaczają przykłady ze swojego życia. Doświadczenia te, w większości pochodzące z obszaru sportów ekstremalnych, mają przekonać niedowiarków, że niewidomy też może. Obserwujący social media dowiadują się, że niewidomy jest w stanie przepłynąć jezioro pod lodem, skakać z drzew, wspinać się po górach czy robić jeszcze inne, trudne i niesamowite rzeczy. Logika takiego rozumowania opiera się na prostym, acz błędnym przekazie, że skoro osoba niewidoma dokonuje tego wszystkiego, to nie ma się czym przejmować w życiu, bo jest ono bardziej prozaiczne. Tymczasem wszystkie te przykłady świadczą tylko o tym, że brak wzroku nie stanowi przeszkody dla pływającego pod taflą wody nurka, skoczka z drzew czy kogoś, kto lubi górskie wspinaczki. Tyle, że i to nie do końca prawda. W poprzednim zdaniu zabrakło jednego, niezwykle ważnego słowa, bo należało gwoli ścisłości napisać: brak wzroku nie stanowi



przeszkody dla konkretnego nurka, konkretnego skoczka i konkretnego wspinacza. Tak, fakt, że ktoś niewidomy przepłynął pod lodem jezioro nie znaczy, że może to zrobić każdy niewidomy. Tymczasem taki przekaz tkwi w wypowiedziach owych bohaterów: ograniczenia są w głowie, skoro ja mogę, to i ty!

Niestety, a może i stety, ale to tak nie działa.

Wielokrotnie przekonywałem się w rozmowach z ludźmi widzącymi, iż najczęściej myślą o niewidomych zbiorowo. Pytania w rodzaju: co lubią niewidomi, czy niewidomi potrafią to czy tamto, świadczyły o takim właśnie podejściu. Nikt nie zastanowił się, że to tak jakby pytać: co lubią blondynki lub: czy bruneci umieją gotować? Nie winię tu społeczeństwa, a po prostu stwierdzam fakt. Dziwi mnie tylko, że dziś my sami ustami tyfloinfluencerów niejako potwierdzamy tę błędną interpretację rzeczywistości. Owa magiczna wajcha ma bowiem ich zdaniem tkwić w głowie każdego niewidomego. I tu właśnie leży pies pogrzebany. Oczywiście nie podejrzewam, że ktoś, kto będąc niewidomym dokona jakiegoś spektakularnego wyczynu, zachęca innych niewidomych, aby spróbowali zrobić to samo. Przynajmniej taką mam nadzieję, bo w innym przypadku może się to źle skończyć. Niemniej jednak z tego typu wypowiedzi bije pewność, że wystarczy przełożyć ową tajemniczą wajchę

w głowie, aby cały świat stanął przed nami otworem. To niestety przesada – i to gruba! Aż strach pomyśleć, jakie skutki może wywołać to błędne mniemanie. Właśnie dlatego uważam tezę o przekładaniu wajchy w głowie za niebezpieczną. Po pierwsze sama w sobie jest nietrafioną interpretacją otaczającego świata, a po drugie może wpędzić w jeszcze głębszy dołek psychiczny tego, kto idąc w ślady głoszącego ją człowieka przekona się, że nie podoła wyzwaniu. Co się wtedy dzieje? Ano włącza się myślenie, że ktoś mógł, a ja nie, więc jestem niewiele wart. Nie trzeba być filozofem, aby zauważyć, że skutek jest odwrotny od zamierzonego. To, co miało podbudować, zdołowało.

Nie, nie ma nigdzie, a tym bardziej w głowie, żadnej wajchy do przełożenia. Owszem, determinacja i silna wola to bardzo potrzebne nam cechy, ale trzeba je odpowiednio wykorzystywać, a przede wszystkim rozsądnie ukierunkowywać. Mogą stać się motorem napędowym działania, mogą pomóc osiągać cele, mogą nastawiać optymistycznie do sięgania coraz wyżej, lecz należy pamiętać, że są granice. Przede wszystkim granice zdrowego rozsądku. Jeśli ktoś, kto skoczy z czubka drzewa i nic mu się nie stanie stwierdzi,

że w takim razie spróbuje teraz tak prozaicznej rzeczy jak jazda na rowerze do pracy, to może się szczerze zdziwić. Próba wmawiania nam, że nie ma żadnych barier i ograniczeń, a wszystko tkwi w naszych głowach, to po prostu nadużycie, aby nie sięgać po mocniejsze stwierdzenie. Są rzeczy o wiele bardziej prozaiczne niż jazda na rowerze, których po prostu nie jesteśmy w stanie sprawnie i samodzielnie zrobić. Nie nazwałbym tego ograniczeniami. Raczej uwarunkowaniem. Żaden GPS nie zaprowadzi nas pod drzwi salonu fryzjerskiego lub sklepu spożywczego, których wejścia znajdują się w handlowym ciągu. Czy to coś strasznego, że proszę przygodnego przechodnia o pomoc we wskazaniu drzwi? Samodzielny nie oznacza samowystarczalny. Każdy człowiek potrzebuje innych i niepełnosprawność nie ma tu nic do rzeczy. Czy widzący nie pytają innych widzących o drogę? Czy nie proszą o pomoc w różnych sytuacjach? Nie rozumiem trendu udowadniania całemu światu, że niewidomi mogą być samowystarczalni. Można chyba stwierdzić, że ludzi samowystarczalnych na świecie po prostu nie ma. W końcu po to jest społeczeństwo, aby się wspierać i wzajemnie uzupełniać, czyż nie?

Silny charakter, silna wola, determinacja to ze wszech miar potrzebne przymioty. Jedni korzystają z nich do podejmowania ryzykownych wyzwań, a inni do stawiania sobie mniej spektakularnych, ale nie mniej ważnych, a może nawet ważniejszych, celów w życiu. Naprawdę nie trzeba pływać pod lodem, aby poczuć satysfakcję z życia.

Nie jest ono tak proste, jak próbują pokazać tyfloinfluencerzy, ani tak trudne, jak czasami się wydaje.

Tak samo jak nie ma sensu robienie z siebie superbohatera, nie ma też sensu umniejszanie własnych wartości i możliwości. W życiu, jak we wszystkim, potrzebny jest przysłowiowy złoty środek.

I nie zastąpi go żadna wyimaginowana wajcha w głowie.



Wielokrotnie przekonywałem się w rozmowach z ludźmi widzącymi, iż najczęściej myślą o niewidomych zbiorowo. Pytania w rodzaju: co lubią niewidomi, czy niewidomi potrafią to czy tamto, świadczyły o takim właśnie podejściu. Nikt nie zastanowił się, że to tak jakby pytać: co lubią blondynki lub: czy bruneci umieją gotować?

„Ich trzecie oko” Marka Kalbarczyka

Historia o cierpieniu, stracie, przesiąknięta jednak nadzieją i wiarą na lepsze jutro

Małgorzata Banaśkiewicz-Król

Książka z pewnością ciężka, brutalnie prawdziwa i dająca do myślenia.

Niesamowicie przyniósł mi ciężar realności zdarzeń i bohaterów, który dodał jeszcze więcej grozy tej opowieści. Myślę, że najbardziej dotyczą człowieka historie, które wydarzyły się naprawdę, a ta książka jest właśnie całą taką ogromną historią, o której powinno się dużo mówić, edukować i przede wszystkim pamiętać. Znajdziecie tutaj mnóstwo informacji z historii Polski, nie tylko jeżeli chodzi o Powstanie Warszawskie, wojnę światową czy łapanki, masowe morderstwa jakich dokonywali nasi sąsiedzi oraz ogólne prześladowania. Pojawia się wiele różnych rozgałęzień polskiej historii – zmiany w transporcie, w budynkach i krajobrazie naszej stolicy, Warszawy. Poza tym mnóstwo innych gałęzi, takich jak rozwój kultury – teatr, kino, kluby, koncerty. Opisy codzienności Polaków. Niektórym osobom może wydawać się to nudne, innym – wręcz przeciwnie.

Może spacerowaliście po stolicy, robiliście zakupy, chodziliście pomiędzy ogromnymi budynkami bogato oświetlonymi nocą i obserwowaliście samochody, których jest tyle co mrówek w mrowisku – ogromna ilość poruszająca się w szybkim tempie do tego stopnia, że obraz zaczyna się zlewać mieniąc się mnóstwem różnych marek i kolorów.

Mimo tego, ile czasu tam spędzacie... jak często zastanawiacie się, co było w tym właśnie miejscu, gdzie stoicie... powiedzmy chociażby pięćdziesiąt lat temu? Czy ten budynek tu stał?

To drzewo w tamtych czasach było ledwie nasionkiem niesionym przez wiatr, a ludzie... jak



wtedy żyli? Co robili w wolnym czasie, jak radzili sobie ze stratą bliskich, czym się zamartwiali na co dzień?

Żyjemy tym, co jest teraz i często nie doceniamy tego, co mamy. Nie chodzi o wybujałe marzenia, lecz przede wszystkim o dwie potrzeby. Potrzeba bezpieczeństwa oraz potrzeby fizjologiczne. Nie martwimy się o swoje życie – nie czujemy bezpośredniego zagrożenia, a w sklepach znajdujemy mnóstwo produktów spożywczych. Cytrusy, mięso, wędlina. To jest nasza codzienność. Zastanawiamy się, na co mamy ochotę – pomarańcze, a może banany? Ta wędlina, a może tym razem inna?

W tamtych czasach zastanawiano się, czy stojąc godzinami w kolejce starczy dla nas kawałek mięsa. Brakowało podstawowych produktów i trzeba było myśleć: co zrobić z tego, co było dostępne.

Z czym kojarzy Wam się wojna? Rozpadające się budynki, masa ciał leżących w gruzach miast, strata, cierpienie, bezlitosne traktowanie, patriotyzm?

Na pewno z czymś okropnym, ciężkim i pozostawiającym blizny nie tylko na ciele, ale również w umyśle. Trauma ciągnąca się przez resztę życia i sny, które jeszcze niedawno były rzeczywistością.

Ta książka doskonale odzwierciedla to, jaki wpływ na dalsze życie mają makabryczne wydarzenia z przeszłości.

Opowieść nie jest jednak jedynie pesymistyczna, smutna i przytłaczająca. Może na początku się tak wydawać, ale przede wszystkim pokazuje, że z biegiem lat można ułożyć swoje życie na nowo, daje nadzieję na lepsze jutro i pokazuje, że w świecie pełnym zamętu można odnaleźć swoje ciche, bezpieczne miejsce i wieść spokojne życie. To promyk nadziei pośród ciemnych, burzowych chmur i jedna, jasnozielona młoda roślinka zagubiona w czerni starej, pamiętliwej ziemi.

Uwielbiam czytać na temat problemów społecznych, a w tej książce znalazłam ich mnóstwo.

Przede wszystkim głównym tematem jest życie osób z niepełnosprawnościami – słabowidzących oraz niewidzących. Dawniej był to problem nie jedynie w samym fakcie, jak mało rozwinięte było przystosowanie przeróżnych przedmiotów oraz miejsc do potrzeb takich osób, głównie problem tkwił w świadomości społeczeństwa i tym, jak mało było tolerancyjne. Osoby z niepełnosprawnościami były traktowane nie jako ludzie, lecz zlepek tego, co jest z nimi „nie tak”, co oczywiście jest błędnym stwierdzeniem. Nie powinniśmy oceniać osób przez pryzmat ich wyglądu czy funkcjonowania. W tamtych czasach łatwiej było wyśmiewać osoby z niepełnosprawnościami, niż je akceptować. Usiłowano udawać, że problemu nie ma, a najlepiej zapomnieć w ogóle o niepełnosprawności.

Inność jest równocześnie postrzeganiem czegoś jako coś dziwnego. A dziwność to nieznamość. Boimy się rzeczy, których nie znamy. Dlatego łatwiej jest krzywo na nie patrzeć.

W dzisiejszych czasach świat jest o wiele bardziej rozwinięty i przystosowany dla każdego, lecz nietolerancja nie zniknęła, a jedynie się zmniejszyła. Cieszy mnie jednak fakt, że często porusza się tematy społeczne i edukuje młodzież. To potrzebne, abyśmy mogli żyć w zgodzie ze sobą, szczęśliwie oraz bez poczucia odosobnienia.



“Niesamowicie przygniótł mnie ciężar realności zdarzeń i bohaterów, który dodał jeszcze więcej grozy tej opowieści. Myślę, że najbardziej dotyczą człowieka historie, które wydarzyły się naprawdę, a ta książka jest właśnie całą taką ogromną historią, o której powinno się dużo mówić, edukować i przede wszystkim pamiętać.

Znaczenie literatury w życiu osoby niedowidzącej

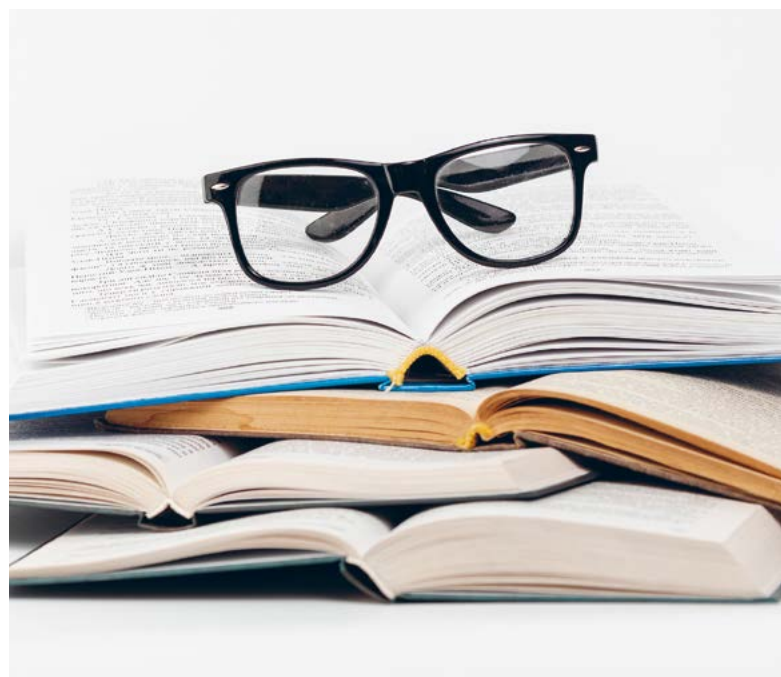
Aby pobudzić wyobraźnię

Agnieszka Ewa Gałka-Walkiewicz

Literatura jest pewnego rodzaju manifestacją, którą piszący artysta opiera na użyciu języka określającego daną sytuację polityczną lub też marzenia dotyczące środowiska, w którym autor żyje lub pragnie żyć. Podobno Honoriusz Balzac mawiał, że literatura jest solidnym fotelem dla osoby z niepełnosprawnością. Dlatego warto po nią sięgać w każdym momencie życia.

Historia literatury

Termin „literatura” nie istniał jeszcze w XVII wieku, a ówczesna praca pisemna, jakby jej nie pojmować, nosiła nazwę poezji lub elokwencji. Od XVIII stulecia używano już słowa „literatura”, lecz dopiero w XIX wieku nabrało znaczenia, którym posługujemy się dzisiaj. Powinniśmy jednak wiedzieć, że nie wszystko, co jest dziełem pisany, uważane jest za literaturę. Takimi utworami są na przykład teksty dziennikarskie lub badania naukowe. Literatura jednak jest częścią każdej kultury i ma swoje własne cechy, które są charakterystyczne dla każdej epoki i miejsca, w którym nastąpił jej rozwój. W starożytności, mówiąc o literaturze greckiej, powstawały dzieła na przykład Homera. Gdy ktoś w tym czasie napisał coś innego, Grecy nie chcieli tych dzieł utożsamiać z literaturą. Homer był niewidomym greckim pieśniarzem wędrownym. Nie spisywał swoich utworów, a zapamiętywał, śpiewając je lub wygłaszając. Uważa się go za ojca poezji epickiej. Jest on najstarszym znanym z imienia europejskim poetą, który przejął dziedzictwo



tradycji ustnej poezji heroicznej. Jego dziełami są „Iliada” i „Odyseja”. Skoro ten grecki literat tworzył epikę, którą śpiewał ludziom, na pewno szczególnie mogła ona zadziałać na wyobraźnię osób, podobnie jak on, zmagających się ze ślepotą. Opisuując różne zdarzenia, na przykład z życia Odyseusza, wszyscy mogli go sobie wyobrazić jako niezwykłą osobę, heroicznie dążącą do powrotu do rodziny i do kraju, skąd wyruszył w swoją pełną przygód podróż.

Literatura jako sztuka

Literatura jest pewnego rodzaju wypowiedzią artystyczną, która wykorzystuje język pisany. Autor używa słowa pisanego, by wyrazić ideę, uczucie czy bieg historii. W opowiadaniach literackich zauważamy moc ekspresji, szeregu doznań, nawet zapachów, smaków i wyglądu opisywanych postaci. Literatura jest pewnego rodzaju sztuką, charakteryzującą się wywołaniem przyjemności z czytania. Rozbudza wyobraźnię czytelnika, przenosząc go w zupełnie nowe miejsca. Osoby posiadające wadę wzroku uniemożliwiająca im samodzielne czytanie literatury, mogą w dzisiejszych czasach skorzystać z dostępnych audiobooków, dzięki którym mogą przenieść się w wykreowany przez autora świat, w którym spotkają się z literackimi bohaterami, przeżywając niezwykle przygody.

Gatunki literackie

Literatura dzieli się na kilka gatunków literackich. Jest to liryka, która obejmuje elegię, hymn, odę, eklogę, czyli na przykład zbiór praw rzymskich, i satyrę. Epika, lub innymi słowy narracja, w której zawierają się epos, cantares de gesta, baśń i powieść. Dramat to sztuki teatralne, tragedia, komedia i farsa. Wszystkie te gatunki literackie pozytywnie potrafią wpłynąć na życie czytającego, który będzie mógł zarówno delectować się wzniosłością hymnu, jak i satyrą, w dobrym wykonaniu jej literackich bohaterów. Fakt ten odnosi się zarówno do ludzi zdrowych, jak też i posiadających niedomagania związane ze wzrokiem, którzy mogą posłuchać literatury, używając audiobooków.

Literatura antyczna

Uczeni nie byli nigdy w stanie określić daty początkowej powstania literatury. Nie była zapisywana, była zapamiętywana i przekazywana ustnie kolejnym pokoleniom.

Literatura średniowieczna

Powstała między upadkiem Cesarstwa Rzymskiego, w 476 roku, a przybyciem Krzysztofa Kolumba do Ameryki, w 1492 roku. W tym okresie kościół przejął literaturę i wszelką wiedzę. Słudzy kościoła mieli dostęp do książek, wszelkich tłumaczeń tekstów, a także posiadali możliwość pobierania nauk. Literatura średniowieczna to czas, w którym powstały pierwsze dzieła literackie w języku hiszpańskim. Zaistniały też treny i utwory psalmiczne, często opisujące żywoty świętych kościoła katolickiego.

Literatura klasyczna

Obejmuje dzieła napisane w języku łacińskim. Istniała do momentu powstania Cesarstwa Bizantyjskiego. W tym czasie powstały utwory literatury i sztuk pięknych, które przedstawiały dawną mitologię i ludzkie wierzenia. Jak czytamy w różnych opracowaniach dotyczących historii literatury, poezja w szczególności sposób działa na wyobraźnię ludzi niewidomych i niedowidzących. Potrafi ona w ich umysłach stworzyć idealnie wyglądający świat, w którym

prym wiedzie właśnie ta osoba, na równi z bohaterami słuchanej poezji.

Literatura renesansu

Literatura doby renesansu zaistniała w XIV i XV wieku. Cechuje się idealizowaniem otaczającej autora rzeczywistości oraz postrzeganiem wszechobecnej wokół człowieka natury jako symbolu prawdy i doskonałości. Przykładowym przedstawicielem tej literatury jest „Książę” Machiavellego.

Literatura barokowa

Barok to ruch artystyczny, który rozwinął się w XVII stuleciu. Termin ten był używany w szerokim tego słowa znaczeniu od około 1820 roku, a najczęściej odnosił się do literatury. Charakteryzuje się upiększaniem słownictwa przedstawiającego kogoś lub coś. Jest tutaj użyty język erudycyjny, ale piękny i wymowny zarazem.

Literatura romantyzmu

Rozwinęła się pod koniec XVIII wieku na Starym Kontynencie i istniała do schyłku XIX wieku. Dzieła należące do tej literatury charakteryzują się przewagą „ja”, którego utożsamieniem jest autor powieści lub jej główny bohater. Jest to pewnego rodzaju ekspozycja treści tematyki preindustrialnej, opartej na nieustannym poszukiwaniu oryginalności. Przedstawicielami tego okresu są Edgar Allan Poe i Johann Wolfgang von Goethe.

Literatura współczesna

Literatura współczesna, innymi słowy literatura nowoczesna, powstała z chwilą wielkich wydarzeń historycznych, takich jak rewolucja francuska z 1789 roku oraz dwie ostatnie wojny światowe. Style literackie powstałe w tym okresie to romantyzm, realizm, modernizm i awangarda.

Ten rodzaj literatury także ma wielkie odbicie w psychice i wyobraźni ludzi cierpiących na choroby oczu. Słuchając tego gatunku książek w formie audiobooków, osoby te często odbierają intuicyjnie każdy szczegół tej powieści i każdy detal z pełnego przygód życia bohatera.

Światło w literaturze

Marta Warzecha

Czy lubimy czytać? Czy przynajmniej raz w miesiącu przeczytaliśmy choć jedną książkę? Te pytania nasuwają się bibliotekarzom, księgarzom oraz tym wszystkim, którym leży na sercu poziom czytelnictwa w Polsce, który ku ich przerażeniu drastycznie spada. Podejmowane są więc różne przedsięwzięcia mające na celu promowanie czytelnictwa. Największym i najbardziej spektakularnym wydarzeniem jest narodowe czytanie, inaugurowane przez parę prezydencką. Czytane są wówczas klasyczne utwory polskie w celu przypomnienia twórczości naszych wielkich pisarzy. Niewątpliwie największym celem, który przyświeca organizatorom wydarzenia, jest zachęcenie obywateli do głośnego czytania. Praktyka ta bowiem zrzesza ludzi, umacnia więzi w społeczeństwie i rodzinie oraz łączy pokolenia. Organizowane są również targi książek, na które jeżdżą maniacy czytelnictwa, którzy stale powtarzali, powtarzają i będą powtarzać, że książka jest oknem na świat oraz przedłuża życie. Istnieje więc recepta na dobrze wykorzystany wolny czas, odprężenie lub zapomnienie o przytłaczającej nas rzeczywistości.

Pisząc „światło w literaturze”, mam na myśli wpływ literatury na osoby niewidome i słabowidzące. Powiedzenie „książka przedłuża życie o połowę”, odnosi się również do świata osób z dysfunkcją wzroku. Literatura zabiera nas w nieznane strony świata, pokazuje żywoty świętych, królów, życie i rozrywki znanych rodów polskich. Dzięki książkom poznajemy dzieje naszego kraju, zarówno te najdawniejsze, jak i najnowsze, które być może znamy z opowieści naszych dziadków.

Są jeszcze powieści, czasem oparte na prawdziwych wydarzeniach, czasem będące wytworem



“ Czy lubimy czytać? Czy przynajmniej raz w miesiącu przeczytaliśmy choć jedną książkę? Te pytania nasuwają się bibliotekarzom, księgarzom oraz tym wszystkim, którym leży na sercu poziom czytelnictwa w Polsce, który ku ich przerażeniu drastycznie spada.

wyobraźni autora. Wszelkie romanse czy kryminały również kształtują nas wewnątrz. Na kartach powieści spotykamy się z naszymi bohaterami i siłą rzeczy przeżywamy z nimi ich wzloty i upadki.

Czy lubimy czytać pamiętniki i dzienniki? Zwykle tak, gdyż przekonujemy się, że znani aktorzy lub gwiazdy pop to ludzie, którzy również mają swoje pragnienia i marzenia. Także i pozycje popularnonaukowe są częstymi gośćmi w naszych domach, bowiem zapewne niejeden z nas ma ściśle fachowe zainteresowania.

Pisząc o świetle w literaturze miałam na myśli również rozwój intelektualny osób z dysfunkcją wzroku. Bowiem czytając doświadczamy ogromnego bogactwa słów, które niewątpliwie przydają nam się w wyrażaniu swoich myśli. Bogatsi o nowe słownictwo gładko się wyrażamy, a także mamy szansę zaimponowania komuś rozległą wiedzą, zwłaszcza w dziedzinach, które nas interesują zawodowo lub są naszą pasją.

Kolejną misją, jaką spełnia książka jest uwrażliwienie człowieka na piękno świata. Dobrze sprawdza się ona w przypadku osób z dysfunkcją wzroku. Mają one bowiem szczególnie rozwiniętą wyobraźnię oraz wrażliwość postrzegania rzeczywistości. Nic dziwnego, że wzruszają nas miłosne wzloty i upadki bohaterów książki, a dramaty zawarte na ich stronach rozdzielają nasze serca.

Czytając książki lub artykuły, z pewnością pogłębiamy warsztat pisarski. Posługując się bogatym słownictwem, możemy układać zgrabne

wypowiedzi. Mamy zatem szansę na piękne prace dyplomowe, nie tylko obfitujące bogactwem słów, lecz pokazujące merytoryczną wiedzę dyplomanta. Coraz częściej pióro staje się naszym narzędziem pracy. Umiejętność lekkiego pisania umożliwia nam tworzenie merytorycznych artykułów. Pół żartem, pół serio, umowa o dzieło jest umową dla artystów. Zatem jesteśmy artystami.

Powszechnie znane jest stwierdzenie, że książka jest przyjacielem człowieka, a ja dodam od siebie, iż jest ona również dobrym nauczycielem życia. Powstają więc punkty użytku publicznego, gdzie książki czekają na potencjalnego czytelnika. Tego rodzaju inicjatywy zwiększają popularność czytelnictwa w Polsce, a także zachęcają do kontaktu z książką. Do takich punktów można również samemu przynosić swoje lektury, by inni mogli z nich skorzystać.

Osoby z dysfunkcją wzroku mogą nazywać się szczęściarzami, gdyż książki od dawna są dostępne w alfabecie brajla, co umożliwia nam kontakt z literaturą. Dziś także, choć brajl nie jest tak popularny, drukuje się nowe powieści, dzieła historyczne, fakty, dzienniki, reportaże i inne pozycje literatury zagranicznej i krajowej. Książki wydane w brajlu możemy wypożyczać w bibliotece PZN.

Dużą popularność zyskują książki w formacie CD lub mp3. Wcześniej wygodą było słuchanie książek na kasetach magnetofonowych, lecz dziś wygrała technika. Są umieszczone na różnych portalach lub w bibliotece DZDN, skąd można pobrać plik za darmo. Jako że książki w brajlu są duże i niezbyt poręczne do przechowywania, uznaniem cieszą się pliki tekstowe, które możemy odczytywać za pomocą linijki brajlowskiej oraz odtwarzać na czytnikach specjalnie do tego przeznaczonych.

Bierzmy więc książki do ręki nie za karę, lecz z uśmiechem na twarzy. Aby umilać sobie obcowanie z lekturą, można delektować się pyszną kawą lub herbatą.



Pisząc „światło w literaturze”, mam na myśli wpływ literatury na osoby niewidome i słabowidzące. Powiedzenie „książka przedłuża życie o połowę”, odnosi się również do świata osób z dysfunkcją wzroku.

To, co zostaje, czyli ocalająca moc literatury

O Jadwidze Stańczakowej słów kilka

Natalia Krzemień

Podążając literackim tropem Wisławy Szymborskiej – „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”. I niewątpliwie noblistka nie miała tutaj na myśli zwyczajnego, rutynowego czytania.

Warto dodać, iż cennym oraz użytecznym przywilejem może być doświadczanie wielowarstwowości dzieła literackiego za pomocą narządu słuchu w formie dostępnych w Internecie audiobooków. Uważne słuchanie, w tym możliwość zatrzymania się na konkretnym fragmencie odsłuchiwanego tekstu, pozwala słuchaczom na stworzenie własnej, odrębnej quasi-rzeczywistości, z którą mogą się utożsamić. Kto słucha książek, żyje podwójnie – parafrazując maksymę Umberto Eco.

Autorzy, którzy potrafią poruszyć najczulsze strony czytelniczej duszy i skłonić jednocześnie do głębszej refleksji, są na przysłowiową wagę złota. Analogicznie niebagatelną rolę pełni piśmarstwo osób z niepełnosprawnością wzrokową, ponieważ naznaczone biografizmem stanowi wartość samą w sobie. Sztandarowym przykładem jest działalność poetycka i prozatorska Jadwigi Stańczakowej (1919-1996) – niewidomej polskiej pisarki i poetki. W 1944 r. znalazła się w wyzwolonym Lublinie i rozpoczęła wymarzoną pracę dziennikarską w dzienniku „Głos Ludu”. Rok później przeniosła się wraz z mężem do Gdańska i tam kontynuowała swą pracę

Jadwiga Stańczakowa w parku w Oborach.
Fot. Tadeusz Sobolewski



w „Dzienniku Bałtyckim”. Była prześladowana z racji swojego żydowskiego pochodzenia i musiała się ukrywać.

Małgorzata Czerwińska dopatruje się w poezji i prozie Stańczakowej „bogactwa wiedzy tyflogicznej”. Twórczość autorki interpretuje jako prezentację świata niewidomych; aprobuje metodę, w jaki pisarka integruje sytuację psychofizyczną i społeczną osób z niepełnosprawnością, ich przeżycia, doświadczenia czy sposób odczuwania świata. Ukazuje tym samym zwyczajność i typowość przedstawień Stańczakowej. W przypadku autorki dysfunkcja wzroku wykorzystywana jako impuls twórczy urasta do rangi fenomenu, wobec którego poetka potrafi jednak zachować dystans. „Pochlebne głosy krytyków, doceniających m.in. kształt artystyczny, oryginalność poetyckiego obrazowania, mistrzostwo w imitowaniu mowy potocznej, autoironię, skłonność do miniatury czy celne pointy, pozwoliły Stańczakowej przekroczyć ograniczenia prasy dla niewidomych, w której – na co wskazują analizy Czerwińskiej – częściej dochodziło do uproszczeń, przeceniania prosto pojętego biografizmu oraz wzmacniania funkcji terapeutycznej i rehabilitacyjnej”¹.

¹ M. Czerwińska, *Słowem potrafię wszystko*, s. 308-311, 317.

Prawdziwy kunszt pisarski Stańczakowej polega na tym, że autorka nie neguje własnej dysfunkcji wzroku, lecz czyni z niej atut w taki sposób, aby nie wykluczała jej z różnych sfer aktywności życiowej. Stańczakowa żyje zatem z „niepełnosprawnością”, która nie może się stać czymś wobec niej zewnętrznym. W jej książkowym debiucie poetyckim „Niewidoma” czytamy:

Wicek mówi:

– Opera Ślepa „Jadzia w Caritasie”,
bo myślałem najpierw niewidoma,
ale to ma być dla tłumu,
więc musi być ślepa².

Gradacja – od niewidomej do ślepej – nie prowadzi do deprecjonowania dysfunkcji kobiety przez nią samą w dużej mierze dzięki próbie oswojenia przez samego Mirona Białoszewskiego, zainteresowanego twórczością Stańczakowej i pełniącego rolę opiekuna w jej życiu. Ważny aspekt pisarstwa autorki stanowi Zagłada; przypada jej w udziale kategoria świadka. Mamy do czynienia z pracą pamięci, odwoływaniem się do wydarzeń trudnych i przemilczanych, do żydowskiego pochodzenia. Niewidzenie Stańczakowej identyfikuje się z rangą metafory żydowskiego losu³.



Muzeum Yad Vashem w Jerozolimie, Instytut Yad Waszem na Wzgórzu Pamięci w Jerozolimie – Feelfreetraveler.pl

“ Twórczość autorki interpretuje jako prezentację świata niewidomych; aprobuję metodę, w jaki pisarka integruje sytuację psychofizyczną i społeczną osób z niepełnosprawnością, ich przeżycia, doświadczenia czy sposób odczuwania świata.

Los rodziny pisarki rozgrywa się w spojrzeniach nieżydowskiej większości, które niekiedy – nawet jeśli są spojrzeniami Niemców – okazują się łaskawe. „Patrzę na rodziców. Starsza pani – niska, tęga, blond, szary kostium. Pan – przysadzisty, łysy, nijaki garnitur. Już bez opasek. Nie. Nie wyglądają. Tylko te twarze obojętne na siłę. [...] Nagle wyrasta przy nas granatowy policjant”⁴. Przenikliwe obrazy wojennego życia, przypadkowe spotkania z żydowskimi przyjaciółmi pozostawionymi w getcie ukrywają się na kartach wspomnień Stańczakowej. Reasumpcja doświadczeń wojennych poetki sprawia, że staje się ona dla samej siebie bardziej widoczna, pomimo niepełnosprawności wzrokowej. Utrata wzroku okazuje się dla poetki wyzwalająca, ponieważ umożliwia jej odzyskanie samodzielności na innych niż dotychczas zasadach. Stańczakowa w swojej autobiograficznej opowieści stroni od rezygnacji, a ukierunkowuje energię na nową jakość życia. Przebłyski chrześcijańskiej nadziei rozpraszają mrok.

Źródło: M. Ładoń, *Na gruzach widzenia. O prozie Jadwigi Stańczakowej*, „Teksty Drugie” 2021, Nr 1, s. 138-154.

2 J. Stańczakowa, *Lato* [w:] *Niewidoma*, s. 7.

3 Wiersze o tematyce Holocaustu innych autorek w formie audiobooków: *WolneLektury.pl*.

4 E. Janicka, *Obserwatorzy uczestniczący i inne kategorie. O nowy paradygmat opisu polskiego kontekstu Zagłady* [w:] *Świadek: jak się staje, czym jest?*, s. 40.

Rola literatury i twórczości literackiej w rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku

Piotr Ziębakowski

Współczesne społeczeństwo stawia różnorodne wyzwania przed osobami z dysfunkcją wzroku. Brak pełni widzenia może wpływać na wiele aspektów życia, w tym na zdolność komunikowania się, orientacji w przestrzeni czy też odczuwania emocji i wrażeń estetycznych. Jednakże literatura może okazać się niezwykle wartościowym narzędziem w procesie rehabilitacji i reintegracji osób z dysfunkcją wzroku. Przede wszystkim pozwala na rozwijanie wyobraźni i poszerzanie horyzontów niezależnie od tego, czy ma się pełne zdolności wzrokowe, czy nie. Dzięki słowom i opisanym w nich światom osoby niewidome mogą przenieść się w inne miejsce, poznać nowe postaci i doświadczyć niezwykłych przygód. Książki są bramą do innych światów, które pozwalają na rozwijanie wyobraźni i kreatywności.

Literatura daje również możliwość samodzielnego myślenia i refleksji nad własnymi uczuciami i przeżyciami. Przez poruszanie różnorodnych tematów, takich jak miłość, przyjaźń, czy też trudności życiowe, angażuje emocjonalnie i skłania do zastanowienia nad swoją sytuacją życiową. Dla osób z dysfunkcją wzroku jest to szczególnie istotne, ponieważ częściej doświadczają one uczucia izolacji i wyobcowania. Właśnie wtedy książki mogą stanowić dla nich źródło wsparcia i pomoc w zrozumieniu własnych uczuć i otaczającego świata.

Twórczość pisarska może także wpływać na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Poprzez korzystanie z czytników dla niewidomych czy audiobooków osoby niewidome mogą bez problemu zdobywać wiedzę, rozwijać język, a potem aktywnie uczestniczyć w dyskusjach, recenzjach czy też klubach książki. W ten sposób literatura staje się narzędziem integracji



społecznej, które pozwala osobom z dysfunkcją wzroku na wymianę poglądów i myśli z innymi czytelnikami.

Moja przygoda z pisaniem zaczęła się stosunkowo niedawno, ale z literaturą – dużo wcześniej. Cztery lata temu byłem osobą widzącą żyjącą pełnią życia, ale też w swoistym pędzie, a natłok codziennych zadań i obowiązków sprawiał, że mój kontakt z literaturą był nikły. Dopiero wypadek, w wyniku którego straciłem wzrok, spowodował, że moje życie całkowicie się zmieniło i musiałem zacząć układać je w nowej rzeczywistości.

Po przebudzeniu ze śpiączki kilka tygodni przebywałem w szpitalu, z poparzeniami, w całkowitej ciemności. Pani psycholog, która mnie

odwiedzała, przyniosła mi MP3 z wgranym audiobookiem. Ta pierwsza książka pozwoliła mi nie tylko przetrwać czas spędzany w szpitalnym łóżku, ale również oderwać się od rzeczywistości, która w tamtym momencie była dla mnie naprawdę trudna oraz zatopić się w świecie jej bohaterów. W czasie bezsennych nocy książki okazały się lojalnym kompanem i wiele z nich ułatwiało mi wyciszenie się i zaśnięcie.

Chęć czytania zarówno książek, jak i informacji w Internecie czy postów znajomych w mediach społecznościowych sprawiły, że po powrocie do domu natychmiast rozpocząłem poszukiwania sprzętów i technologii dla osób niewidomych, a zaraz potem naukę ich obsługi. Początkowo sprowadzało się to głównie do obsługi dzwonienia, sms-ów i audiobooków przygotowanych przez moją żonę oraz wgranych do odtwarzania. Kiedy opanowałem bezwzrokową obsługę telefonu, mogłem już sam wyszukiwać

interesujące mnie informacje, czytać opisy książek przed przeczytaniem i zdecydować czego chcę posłuchać.

Potem przyszła kolej na naukę obsługi komputera i pisania bezwzrokowego, co było nie lada wyzwaniem. Aby ćwiczyć pisanie siadałem do komputera i zapisywałem swoje wspomnienia i przemyślenia. Niektóre z nich publikowałem na swoim profilu w mediach społecznościowych. Jak już wspomniałem, gdy nauczyłem się poruszać po Internecie, natrafiłem na coraz więcej postów i publikacji autorstwa osób niewidomych. Zacząłem regularnie czytać czasopismo „Help – jesteśmy razem” z dużym zainteresowaniem. Wśród jego stron odkryłem opowiadania i przemyślenia osób, które miały podobne do moich problemy. Z niecierpliwością czekałem na kolejne wydanie miesięcznika i w trakcie lektury zadawałem sobie pytanie, czy warto spróbować napisać coś od siebie i przesłać to do redakcji. Dlatego właśnie piszę kolejny artykuł, który sprawia mi dużo radości. Po napisaniu pierwszego artykułu i przesłaniu go oczekiwałem zdenerwowany na opinię. Otrzymałem rzeczowy e-mail, w którym dostałem różne wskazówki dotyczące pisania i możliwości współpracy z redakcją miesięcznika Help. Okazało się, że pisanie daje mi wielką satysfakcję i pewność, że jest miejsce, gdzie mogę napisać o wszystkim, co mnie nurtuje, ale też podzielić się swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Nasza współpraca układa się wyśmienicie, dlatego jeśli ktoś zastanawia się, czy spróbować swoich sił i przesłać do redakcji artykuł, zachęcam, bo naprawdę nie ma się czego bać.

Jak widać na moim przykładzie, kontakt z literaturą może być punktem zwrotnym, który spowoduje, że człowiek zyskuje nowe chęci, siłę do nauki i dalszego rozwoju, a świat książki często bywa ciekawszy niż obrazy z najlepszego filmu. Trzeba pamiętać, że nie ma lepszego reżysera niż własna wyobraźnia, jeśli tylko pozwolimy dać się jej ponieść. Może się wtedy okazać, że również inne bariery drzemiące w umyśle przestaną być przeszkodą.



Twórczość pisarska może także wpływać na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Poprzez korzystanie z czytników dla niewidomych czy audiobooków osoby niewidome mogą bez problemu zdobywać wiedzę, rozwijać język, a potem aktywnie uczestniczyć w dyskusjach, recenzjach czy też klubach książki. W ten sposób literatura staje się narzędziem integracji społecznej, które pozwala osobom z dysfunkcją wzroku na wymianę poglądów i myśli z innymi czytelnikami.

Zauważyć siebie

Kamila Kliszewska

Człowiek społecznie zaprogramowany jest na autokrytykę. Niestety, rozglądając się wokół siebie, mimowolnie porównujemy się do innych. Dlaczego niestety? Toć to chwalebne przecież, wyciągać wnioski z obserwacji i piąć się na wyżyny swoich możliwości, widząc, że inni też mogą. Jednak nader często wychodzimy w tych zestawieniach nie najlepiej, co zamiast nas motywować do zmian, pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji psychicznych i emocjonalnych. Świetnie widać tego typu przykłady w świecie nastolatków – dzieciaki wysoko funkcjonujące w wirtualnym świecie atakowane są z ekranów smartfonów i telewizorów idealnymi sylwetkami celebrytów, co w czasie budowania ich samoświadomości gigantycznie przyczynia się do umacniania kompleksów. Pociąga to za sobą dalsze konsekwencje, często tragiczne w skutkach.

Nie tylko młodzież narażona jest na te zagrożenia. Porównywanie się do innych jest zjawiskiem normalnym. Normalne również jest zauważanie u siebie wyłącznie minusów. Co więc zrobić, gdy już tak zdołowaliśmy się tym wstępem? Zatrzymać się. Zatrzymać i w końcu zauważyć siebie. Jest to oczywiście trudne w pędzącym świecie. Trudne, ale nie niemożliwe. Skoro mamy czas na obserwacje uliczne oraz możemy oglądać seriale, w których wszyscy są olśniewająco piękni, możemy to piękno dostrzec w końcu też we własnym odbiciu. I wcale nie jest potrzebne nam do tego lustro.

Sztuka dostrzegania w sobie pozytywów to żadne czary. Drodzy Czytelnicy, czyż to nie Wy właśnie jesteście tymi wygranymi komórkami, które łącząc się i tworząc zygotę, dały w konsekwencji planecie zupełnie nowego człowieka o milionach możliwości i szans? Macie czas, by je dostrzec i wykorzystać. I powiedzenie, że nigdy nie jest za późno, jest prawdą absolutną,



“**Porównywanie się do innych jest zjawiskiem normalnym. Normalne również jest zauważanie u siebie wyłącznie minusów.**

dlatego tak bardzo spowszechniało. Ta prawda jest prozaiczna – zawsze jest czas na zmianę, zawsze jest czas na zadbanie o siebie i zawsze warto. A ten artykuł jest po to, by natchnąć Was, kochani, nadzieją.

Wejście w Nowy Rok to taki symboliczny moment, w którym ludzie rozpoczynają diety, wykupują karnety na siłownię czy zabierają się za czytanie zalegających na nocnych stolikach pozycji. To jest też świetna pora (jak każda inna, oczywiście), by docenić to, co już osiągnęliśmy, gdzie i kim jesteśmy. A mianowicie, jesteście sobą, jesteście tu i teraz, i z całą pewnością dysponujecie szeregiem zalet, które zauważają inni i Wam ich zazdroszczą, tak jak Wy zazdrościcie im tych cech, których oni z kolei nie widzą u siebie. Nie bójcie się tego uczucia, jest przecież ludzkie. Karmcie się nim. „Pozazdroszczajcie” sami sobie. W końcu drugiego takiego jak Wy próżno szukać na całym świecie!



Wiersze Kamili Kliszewskiej

Zaczyna zmierzchać
Kaganek niosę ci
Gdy deszcz i słońce
Przyniosę płaszcz
I każdy pożar ugaszę tak
Byś już nie musiał mnie potrzebować

Chcę być embrionem
Znów karmić się wodą

Niech ktoś oddycha za mnie
Odbierze mi głos
Chcę być okrucieństwem
Ziarnem psianki w garści maku
Zgubić się w tłumie
Udawać odurzenie
Chcę być znów częścią całości
Tak nieznaczając nic bez reszty
Chcę móc coś zmienić
ale
Niech ktoś to zmieni

Położ mi tylko dłonie na twarzy
I pozwól już w nich pozostać
Odchodząc zostaw trwały ślad
Albo po prostu
Zostań



*Hej, poczekaj, coś Ci powiem,
Em... nie będzie jednym słowem.
Lubisz czytać? Wiedzieć więcej?
Przejrzyj więc HELP czym prędzej!*

*Setny numer dzisiaj gości,
Treści dotyczą sporej większości,
Okazja to do świętowania w radości.*

*Jeszcze lat wiele niech HELP istnieje,
A czytelnikom uśmiech zawsze widnieje,
Trudności, problemy i smutki rozwiąże.*

Urszula Napierała



STO NA STO!

KONKURS

Zapraszamy Czytelników Helpa do udziału w konkursie, ph.: „STO NA STO!”, którego oficjalna inauguracja odbędzie się 15 kwietnia br. o godzinie 12:00. Będzie ona miała miejsce w siedzibie Instytutu Rehabilitacji Niewidomych. Zapraszamy na internetową transmisję z tego wydarzenia.

Wiadomości dotyczące konkursu i transmisji będziemy zamieszczali w naszych mediach społecznościowych. Oto kilka najważniejszych informacji o konkursie:

- ✦ Mogą wziąć w nim udział wszyscy chętni
- ✦ Na stronie internetowej: stonasto.szansadlaniewidomych.org oraz na fundacyjnym profilu FB znajdą Państwo link do formularza z pytaniami dotyczącymi miesięcznika „Help – jesteśmy razem”.
- ✦ 10 osób, które uzyskają największą liczbę punktów, zostanie zwycięzcami konkursu.
- ✦ Zwycięzcy otrzymają gratyfikacje w wysokości 100+ zł.
- ✦ Formularz w konkursie „STO NA STO” będzie zawierał 100 pytań dotyczących historii naszego miesięcznika i zamieszczanych w nim treści.