

Dziennikarz
z niedowzrocznością

Czas postu, czas
wielkanocny

Aktualności
i wydarzenia

help

jesteśmy razem

nr 102 marzec 2024 ISBN 2083-2798

HELPOWE ROZMAITOŚCI

*Seeing AI jest darmową
aplikacją prezentującą świat
osobom niewidomym*



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

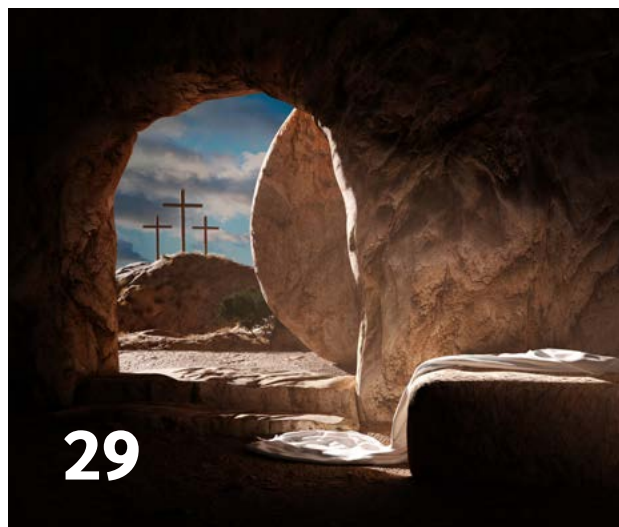
help@szansadlaniewidomych.org

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 tradycyjne, polskie pisanki w gnieździe z gałązek i bazi.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Anatomia i fizjologia głosu _____ 11

A co wiecie o metodzie Wim Hofa? _____ 14

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

YourWay – dostępna i bezpieczna przestrzeń! _____ 16

Możliwość zdalnego łączenia komputerów i pracy
na nich osób niewidomych _____ 20

Tajemnica ciemności _____ 24

Tyflokalendrium _____ 26

■ NA MOJE OKO

Aby obdarować kogoś na święta _____ 27

Czas postu, czas wielkanocny _____ 29

Łyżka dziegciu _____ 33

■ JESTEM... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWY

Dziennikarz z niedowzrocznością _____ 35

Polscy goalballiści drużyną roku _____ 37

■ PRAWO I ŻYCIE

Świadczenie wspierające – kompendium
wiedzy _____ 42

Pani Ula _____ 46

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry dostosowane
do potrzeb turystów z niepełnosprawnościami _____ 48

Jak inicjatywa miejskiego biegu w parku może
uwolnić radość z uprawiania sportu _____ 50

Wszyscy jesteśmy wyjątkowi _____ 53

Kultura na wyciągnięcie ręki _____ 57

Helpowe refleksje

Czas zakończenia 3-letniego okresu dofinansowania naszego miesięcznika i zainicjowania kolejnego

Jak w tytule – 3 lata minęły i przyszedł czas na projektowanie nowego etapu w rozwoju naszej publikacji. W styczniu wspominaliśmy sto numerów miesięcznika Help – jesteśmy razem, wydanych w nowej formule, a także pierwszy numer wydany w roku 1992, a teraz aż wypada podsumować okres, w którym mogliśmy liczyć na finansowe wsparcie udzielane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, z dodatkową pomocą Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, przeznaczoną na pokrycie wkładu własnego Fundacji w PFRON-owym projekcie. Jak nietrudno policzyć, w ciągu tych 3 lat wydaliśmy 36 numerów spośród wspomnianych stu. Czy te 36 różni się od poprzednich 64? Czy Państwo zauważają postęp w naszej pracy, czy też uradowani finansowym wsparciem usiedliśmy na laurach i zapomnieliśmy o obowiązku rozwijania wszystkiego, nad czym się pracuje?

Help zmieniał się z czasem. Zmieniało się wszystko – meritum, a razem z nim layout. Dziś okładki są bardziej przemyślane. Podobnie zdjęcia i grafika. Anna Michnicka jest za to chwalona przez nas i przez Czytelników. Razem z nią prezentujemy artykuły wybrane, a więc takie, które są najciekawsze i najlepiej reprezentują tematykę numeru. Na okładce zamieszczamy główny cytat, a więc myśl zapożyczoną od autorów. Wybieramy jedno zdanie, które wydaje się nam najważniejszym przesłaniem kierowanym



do Czytelników. Na tylnej okładce staramy się umieszczać zaproszenia, ogłoszenia czy reklamy, a na jej lewej stronie wiersze, najczęściej Elżbiety Gutowskiej-Skowron. Muszą Państwo przyznać, że mamy tu także wiele zdjęć – dzięki nim Help wygląda jak inne czasopisma wysokiej jakości.

Nie zawsze mieliśmy podział na aktualne działy. Wprowadzaliśmy je stopniowo i (można rzec) naturalnie. Na przykład kilka lat temu przyszedł nam do głowy pomysł, by o sprawach, problemach i życiu ludzi niewidomych pisać nie tylko poważnie, ale także „lekko”. Pojawił się więc dział „Ślepy los na wesoło”. Opowiadamy w nim o sytuacjach, które można interpretować dwojako – co prawda także jako przykre, ale mimo to



śmieszne. Kiedy niewidomy potyka się o własną białą laskę i upada w taki sposób, że nic złego mu się nie dzieje, a to dzięki łaskawemu przypadkowi, że upada akurat nie na niebezpieczny dla niego kamień leżący obok, lecz na jedyną w pobliżu kępkę trawy, to można jednocześnie i załamać ręce, i cieszyć się, że wszystko dobrze się skończyło. A kiedy niewidomy w nieznanym mu toalecie „mozoli się”, by odnaleźć papier do rąk, a następnie kosz na śmieci, trwa to zdecydowanie za długo, a tymczasem podajnik i kosz są naprawdę łatwo odnajdywalne, to jak się nie ubawić z takiego nieudacznictwa, chyba że poszukujący papieru gość jest nie tylko niewidomy, ale także w inny sposób niepełnosprawny. Wtedy musimy się martwić i żalić nad jego losem. Kiedy jednak mamy do czynienia z niewidomym pełnosprawnym, a jedynie roztrągnionym, który maca ściany, podłogę, macha rękami i białą laską, a pechowo omija podajnik i kosz, naprawdę może to wyglądać śmiesznie.

Nasza „Tyflosfera” opowiada o problemach osób niewidomych, a „Magnigrafika” – słabowidzących. Udaje się zamieszczać dużo materiałów do tego pierwszego działu, a mało do drugiego. Dlaczego? Może dlatego, że osoby słabowidzące mają się zazwyczaj za widzące i wcale nie przepadają za opowiadaniem o tym, jak niewiele widzą. Może kiedyś uda się to zmienić, a ma to duże znaczenie dla komfortu życia i minimalizowania zagrożeń. Udawanie pełnosprawności czasem źle się kończy.

W każdym razie relacje dotyczące niewidomych o rozwiązaniach technicznych i metodach szkoleniowych, dzięki którym nie widząc potrafimy więcej i stajemy się w wielu dziedzinach pełnosprawni, rekompensują tamte braki i dają nam satysfakcję z dobrze wykonanej pracy. Od kilku lat na łamach naszego czasopisma dowiadujemy się, jak sobie radzić z komputerami, smartfonami i innymi urządzeniami mimo wady wzroku, albo co się udaje naszym Beneficjentom, którzy korzystają z różnorodnych zajęć rehabilitacyjnych. Wiele z nich organizuje nasza Fundacja, a pozostałe prowadzone są przez inne organizacje i instytucje.

Dobre oceny zbierają informacje w dziale „Aktualności i wydarzenia”. To specjalny przegląd prasy dedykowany naszej społeczności. Publikowane tu wiadomości dotyczą fundacyjnych Beneficjentów, a więc nowości technologicznych, prawnych, ekonomicznych, medialnych itd. Z kolei w dziale „Co wiecie o świecie” przekazujemy wiadomości ze świata. Wśród nich są także informacje z Polski, tyle że o specjalnym charakterze. Dotyczą opisu otaczającej nas rzeczywistości, która w tym przypadku jest taka sama u nas, jak gdzie indziej.

Z pewnością jesteśmy dumni z artykułów publikowanych w dziale „Na moje oko”. Zamieszczamy tu wywiady, felietony, osobiste refleksje o sprawach, które dotyczą tak autorów, jak Czytelników.

Mamy zmiany tytułów działu. Na przykład „Tyflosferę” bardzo niedawno zamieniliśmy na „Dostępność na serio”. Uznaliśmy, że dostępność jest dla niewidomych tak ważna, że właśnie o niej należy mówić. Ponadto wszelkie informacje technologiczne czy szkoleniowe prowadzą się do kwestii dostępności, w ich przypadku informacyjnej. Dział „Jestem...” zmienił się bardzo nieznacznie, a jednak ma nowy tytuł: „Jestem... niewątpliwie wyjątkowy”. Mamy nadzieję, że zamieszczane tu teksty podobają się Państwu. I proszę zauważyć – właściwie ten dział zawsze dotyczył tematyki związanej z nowym tytułem, o czym wcześniej nie pomyśleliśmy. Teraz to poprawiamy.

Powyżej chcieliśmy dowiedzieć, że nasz Help zmienia się z czasem. Nie może być taki sam chociażby dlatego, że zmienia się rzeczywistość, której dotyczy. Dobrym na to przykładem jest fakt, iż przed inicjatywą Premiera Morawieckiego nie mieliśmy w Polsce tak wiele tysięcy działań udostępniających budynki, ich otoczenie i różnorodne informacje. Program „Dostępność Plus” wpływa na życie niewidomych i słabowidzących w sposób zasadniczy. Help musi to uwzględniać i przedstawiać te treści.

Jak wspomnieliśmy, korzystamy z dofinansowań PFRON i MKiDN. Gdy chodzi o PFRON, działamy

tu zgodnie z regulaminem konkursów ogłaszanych co roku. Wydawanie czasopism może być wspierane w okresach 3-letnich. Właśnie w marcu kończy się taki okres i już teraz możemy obwieścić Czytelnikom, że PFRON ogłosił wyniki tegorocznego konkursu. Dowiadujemy się, iż Help będzie dofinansowywany w okresie od kwietnia 2024 do marca 2027. Wielkie podziękowania dla ekspertów Funduszu. Będziemy mogli pisać, a Wy, Czytelnicy, czytać nasze artykuły. I ochno obiecujemy kolejne zmiany, które będą kontynuowały te, które już wdrożyliśmy. Na pewno Pani Anna Michnicka zaproponuje nieco odświeżony layout, a my zastanowimy się nad konstrukcją merytoryczną działów. Nie możemy zrezygnować z tych, które stanowią o wartości Helpa, a więc z „Helpowych refleksji”, „Aktualności i wydarzeń”, także z wiadomości o świecie. Nie wrócimy do „Tyflosfery”, ponieważ „Dostępność na serio” jest teraz bardziej interesująca dla naszych Czytelników. Gdybyśmy jednak mieli jakieś informacje stricte dla niewidomych, nic nie stoi na przeszkodzie, by „Tyflosfera” była przewodnim tematem takiego materiału. Nie będziemy mieli „Magnigrafiki”, z którą poradzimy sobie tak samo jak z „Tyflosferą” – stanie się tematem przewodnim artykułu, a nie całym działem. Na pewno ożywimy „Ślepy los na wesoło” i pozostaniemy z „Jestem... niewątpliwie wyjątkowy”, by móc opowiadać o osobach i instytucjach mogących być przykładem dla innych. O kolejnych zmianach i rozwinęciach opowiemy w numerze kwietniowym. Nie wszystko naraz! Powinniśmy zachować co nieco w tajemnicy, ale też pewnych rzeczy jeszcze nie wiemy. Jak wszystko na tej ziemi, Help wymaga pomysłów i pracowitości. Do tej pory udawało się. Mamy nadzieję, że z pomocą coraz większego grona autorów i wolontariuszy Help będzie się podobał, a dla satysfakcji z naszego wysiłku będzie miał większe znaczenie dla dziedziny, dla której pracujemy.

Na koniec kilka konkretnych zapowiedzi. Od dawna planujemy numer poświęcony Konkursowi IDOL. Pierwsza jego edycja miała miejsce w roku 1999. Fundacja przyznała ten tytuł bodaj 40 osobom i instytucjom. I tak się rozpoczęła

“ Mamy zmiany tytułów działu. Na przykład „Tyflosferę” bardzo niedawno zamieniliśmy na „Dostępność na serio”. Uznaliśmy, że dostępność jest dla niewidomych tak ważna, że właśnie o niej należy mówić. Ponadto wszelkie informacje technologiczne czy szkoleniowe prowadzą się do kwestii dostępności, w ich przypadku informacyjnej.

droga do wskazywania tych, którzy mogą być przykładem dla innych. Opowiemy o tych, których wskazaliśmy jako wyjątkowych. Wśród naszych IDOLI są tak wybitni ludzie jak śp. prof. Jadwiga Kuczyńska-Kwapisz, prof. Jan Żaryn, śp. mecenas Władysław Gołąb, śp. Janusz Skowron, Marszałek Adam Struzik, Fredric Schroeder. Przypomnimy ich życiorysy i osiągnięcia. W następnym numerze opowiemy o samej Fundacji i jej historii. W tym przypadku nie zajmujemy Wam czasu na informacje zamieszczone w książce pt. „Źródło nadziei”, lecz opowiemy o sukcesach w pomaganiu konkretnym osobom i instytucjom. Mamy nadzieję, że nasi autorzy uczynią to w jak najłżejszej formie, by lektura nie była trudna, lecz przyciągająca. To już w kolejnym okresie 3-letniego publikowania wiadomości o świecie dotyku i dźwięku, w którym brakuje obrazu i światła, ale nie nadziei. W ramach tej nadziei zmieniamy całą Fundację z organizacji działającej stricte dla niewidomych, słabowidzących i ich otoczenia, na jak najmocniej promującą integrację i pomaganie wszystkim słabszym. Poza nimi jest wielu bardzo mocnych, niech zechcą udzielić pomocy tym poszkodowanym przez los. Zapraszamy!



Jaskra – podstępna choroba odbierająca wzrok

Polacy ślepną z powodu jaskry. Na świecie choruje na nią 78 mln ludzi, ale prognozy mówią, że do 2040 ta liczba może wzrosnąć do 111 mln. W Polsce problem dotyczy blisko 900 tys. pacjentów, z czego ponad połowa nie została zdiagnozowana. – Jeżeli ktoś się zgłasza z zaawansowaną chorobą, to nie jesteśmy w stanie naprawić tego, co już stracone – podkreśla prof. Iwona Grabska-Liberek, wiceprezes PTO – podajemy za *portal.abczdrowie.pl*.

– Trafiła do mnie pacjentka, która walczyła z bólami głowy od wielu lat, z wiekiem to się nasilało, przeszła przez neurologów, nawet

wizyty na SOR-ach i dopiero po latach ktoś doradził jej konsultację z okulistą. Tak trafiła do mnie. Okazało się, że ma wysokie ciśnienie w oku i już podczas pierwszej wizyty musieliśmy jej wykonać laserowe zabiegi. Ta pacjentka w jednym oku ma już duże zmiany, na szczęście drugie oko jest sprawne – mówi prof. Grabska-Liberek. – Mogę mnożyć takie historie. Przychodzą do mnie pacjenci tylko do kontroli wzroku i pytam, czy w rodzinie była jaskra, a pacjent mówi, że dziadek oślepl, pytam, jak z ciśnieniem – pacjent mówi, że ma niskie, pytam, jak ręce, odpowiada: „marzną mi”. Badam tego pacjenta i się okazuje, że ma jaskrę niskiego ciśnienia. To są częste przypadki.

Generalnie jaskra jest chorobą charakteryzującą się wzrostem ciśnienia wewnątrzgałkowego, spowodowanego nadmiarem cieczy wodnistej

w gałce ocznej i postępującym zanikiem nerwu wzrokowego, który jest drogą nerwową łączącą siatkówkę z mózgiem. W wyniku stopniowego obumierania nerwu wzrokowego pojawiają się ubytki w polu widzenia. Objawy jaskry mogą przypominać objawy wielu innych schorzeń, stąd często pacjenci trafiają do okulisty zbyt późno. Spektrum dolegliwości zależy od typu jaskry. Zaniepokoić powinno zmęczenie oczu, światłowstręt, łzawienie, bóle głowy. Mitem jest powszechnie panująca opinia, że jaskra dotyczy wyłącznie seniorów. Tak nie jest, chorują na nią noworodki, dzieci, ludzie po 30. roku życia i oczywiście seniorzy. Najczęściej występującym typem jest jaskra tzw. otwartego kąta przesączania cieczy wodnistej, która ani nie boli, ani nie daje dolegliwości, systematycznie doprowadzając do degradacji nerwu wzrokowego.

W przypadku drugiego typu jaskry wąskiego kąta przesączania cieczy wodnistej objawy manifestują się wcześniej. Są to bóle głowy, często mylone z migrenami, stąd pacjenci trafiający do szpitala z takim bólem i np. z nudnościami i wymiotami są diagnozowani w kierunku migreny, podczas gdy w istocie może to być jaskra. Zdarzają się też przypadki jaskry wrodzonej u dzieci, jaskry wtórnej, przebiegającej w wyniku innych schorzeń, np. cukrzycy lub zakrzepów w oku spowodowanych zmianami naczyniowymi.

Objawem choroby jest tzw. widzenie tunelowe. Pacjent dobrze widzi na wprost, natomiast pole widzenia się zawęża. – Dochodzi do tego, że pacjent zaczyna widzieć jak przez dziurkę od klucza, wokół jest ciemno, a pozostaje tylko centralne widzenie – opisuje portalowi prof. Jerzy Szaflik, szef Centrum Mikrochirurgii Oka Laser i Centrum Jaskry w Warszawie. I dodaje: Choroba jest wprawdzie obuoczna, ale niesymetryczna, to znaczy, że przebiega w taki sposób, że zmiany w jednym oku mogą być bardzo zaawansowane, a w drugim może ich jeszcze nie być. To powoduje, że to jedno oko częściowo przejmuje funkcje obu. Dopiero uszkodzenie nerwu na poziomie 50 proc. staje się już ewidentne dla pacjenta, dlatego jaskra ma przydomek ukryty złodziej

wzroku. Choroba polega na uszkodzaniu nerwu wzrokowego. Jest to uszkodzenie nieodwracalne, a w ostateczności prowadzi do ślepoty jednego lub obydwu oczu.

Ewidentnie więc późne rozpoznanie jaskry znacząco zmniejsza szanse pacjentów na opóźnienie degeneracji nerwu wzrokowego. – Szacuje się, że w Polsce liczba chorych na jaskrę sięga 900 tys., z czego leczymy zaledwie 430-440 tys. To oznacza, że blisko połowa chorych w pierwszym okresie nie zdaje sobie sprawy z problemu. Objawy są na tyle niejednoznaczne, że pacjenci ich nie zauważają – alarmuje prof. Jerzy Szaflik.

Dane pokazują, że 20 proc. osób zarejestrowanych w Polskim Związku Niewidomych to osoby niewidome z powodu jaskry. Diagnozowanie utrudnia fakt, że od roku 2015 na wizytę u okulisty wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

W grupie ryzyka zachorowania na tę chorobę są osoby, w których rodzinie występowała jaskra. Ryzyko rozwoju choroby rośnie z wiekiem. Bardziej narażone na zachorowanie są osoby palące i osoby, u których występuje miażdżyca naczyń. Czynnikiem ryzyka są ponadto migreny, pojawiające się często objawy zimnych dłoni i stóp, zarówno niskie, jak wysokie ciśnienie tętnicze krwi, ale też agresywnie leczone nadciśnienie tętnicze, powodujące gwałtowne spadki ciśnienia tętniczego w nocy, prowadzące do wzrostu ciśnienia w oczach.

Od siedmiu lat podczas Światowego Tygodnia Jaskry, przypadającego w tym roku na dni między 10 a 16 marca, Polskie Towarzystwo Okulistyczne organizuje akcję bezpłatnych badań w kierunku wykrycia jaskry. – W całej Polsce jest ok. 60 ośrodków, które włączyły się do akcji. Chcemy dotrzeć do ludzi, którzy nie byli w ciągu ostatniego roku u okulisty. Chcemy wyłowić z tej grupy osoby, które potencjalnie mogą mieć jaskrę. Oczywiście jednorazowe badanie to dopiero początek, ale może wskazać, kto powinien wykonać pogłębione badania – mówi portalowi prof. Iwona Grabska-Liberek.

Okuliści zalecają, by ich gabinety, pod kątem badania w kierunku jaskry, odwiedzały co dwa lata wszystkie osoby powyżej 30. roku życia. W przypadku osób, w których rodzinach występowała jaskra, wizyty powinny być co roku. – Jaskra jest chorobą, której nie wyleczymy, możemy ją tylko zaleczyć. Staramy się, żeby pacjenci zachowali dobrą ostrość wzroku i pole widzenia do końca życia. Jeżeli ktoś się zgłasza z zaawansowaną chorobą, to nie jesteśmy w stanie naprawić tego, co już stracone – mówi prof. Grabska-Liberek.

Seeing AI w służbie osobom niewidomym

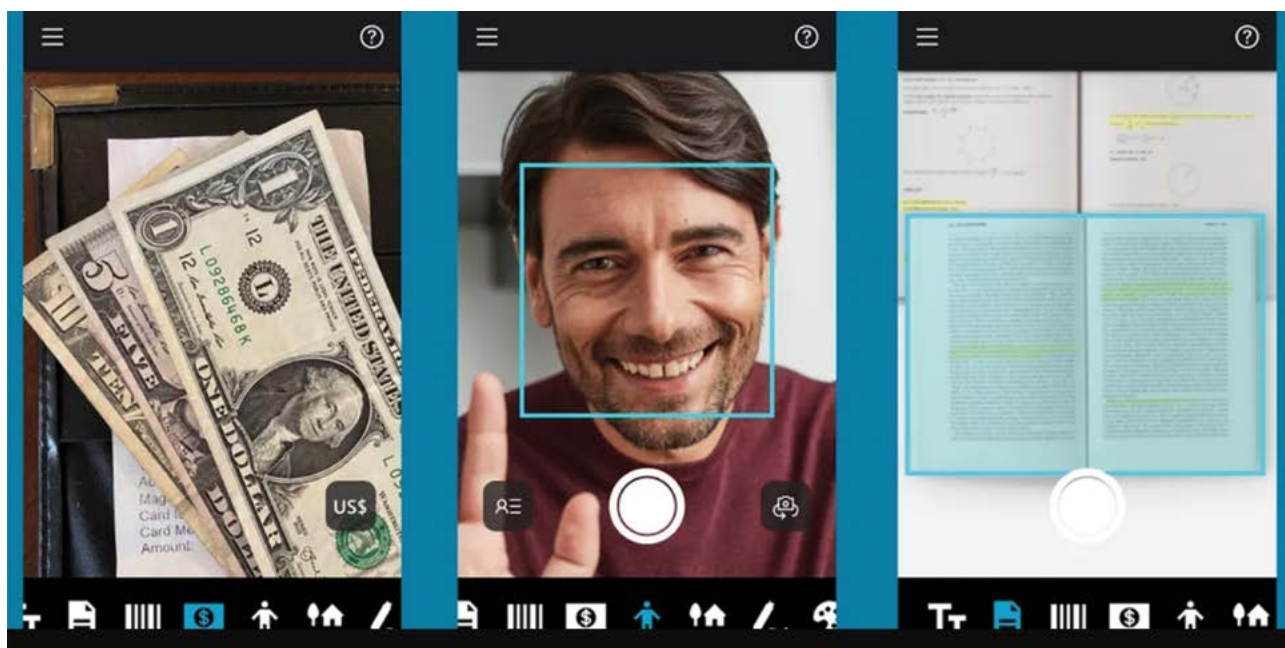
Aplikacja mobilna Seeing AI firmy Microsoft korzysta z technologii Azure AI, by udostępnić osobom niewidomym i niedowidzącym opis otaczającego ich świata. Obecnie, podczas Microsoft Ability Summit, firma Microsoft udostępniła nową wersję aplikacji mobilnej Seeing AI na urządzenia mobilne. Ta mówiąca aplikacja pomaga osobom niewidomym zrozumieć otaczający je świat, czytając tekst, opisując sceny i identyfikując osoby, obiekty, kolory i waluty przy użyciu technologii Azure AI – donosi portal *mobirank.pl*.

7 marca odbył się kolejny Ability Summit, wydarzenie poświęcone rozwiązaniom cyfrowym dla osób niepełnosprawnych, gdzie właśnie m.in. Microsoft zaprezentował nową wersję aplikacji Seeing AI na Androida.

Technologie sztucznej inteligencji wymagają super wydajnych komputerów do analizowania zapytań użytkowników i reagowania na nie. Osobiste smartfony w większości przypadków nie są wyposażone w tak mocarne procesory jak Snapdragon 8 Gen 3. W związku z tym większość zapytań użytkowników trafia do usług online w chmurze – OpenAI Chat GPT lub Microsoft Azure AI i CoPilot.

Seeing AI jest darmową aplikacją prezentującą świat osobom niewidomym. Jest ustawicznym projektem badawczym, opracowanym dla społeczności osób niewidomych i niedowidzących, korzystającym z możliwości sztucznej inteligencji. Opisuje osoby, obiekty i teksty znajdujące się w najbliższym otoczeniu. Seeing AI, korzystając z Azure AI, udostępnia narzędzia służące do wykonywania codziennych czynności i zadań.

Funkcja krótki tekst wypowiada tekst, który pojawia się przed kamerą urządzenia mobilnego, funkcja dokumenty oferuje wskazówki dźwiękowe dotyczące przechwyconego,



czarnodrukowego dokumentu, rozpoznając treść tekstu wraz z oryginalnym formatowaniem i umożliwiając zadawanie pytań dotyczących tej treści. Funkcja produkty skanuje kody kreskowe lub kody QR z ułatwieniami dostępu i za pomocą dźwięków naprowadza użytkownika na produkt, oznajmiając jednocześnie jego nazwę i informacje go dotyczące.

Funkcja sceny udostępnia opis przechwyconego otoczenia, a po wybraniu opcji „Więcej informacji” znacząco rozszerza opis tego otoczenia. Przesuwając palec po ekranie można zlokalizować przedmioty znajdujące się w pobliżu i poznać ich nazwy. Aplikacja zapamiętuje twarze osób i jest w stanie oszacować ich wiek, płeć, a nawet wyraz twarzy.

Przydatne jest rozpoznawanie banknotów i identyfikowanie walut, a także rozpoznawanie kolorów, a nawet sygnalizowanie za pomocą dźwięków stopnia jasności oświetlenia. Aplikacja rozpoznaje pismo odręczne w wielu językach, identyfikuje obrazy w aplikacjach pocztowych, w galeriach zdjęć, a nawet w aplikacjach obsługujących media społecznościowe.

Oczywiste jest, że zdarzają się potknięcia i błędy w opisywaniu obiektów, bowiem AI to jednak

nie człowiek, ale wyniki pracy aplikacji są na ogół zadowalające. W przypadku prostych tekstów nie pojawiają się błędy, aplikacja zwykle poprawnie konwertuje tekst np. na paragonach i opakowaniach, ale już kiepsko sobie radzi z tekstami matematycznymi, z wzorami fizycznymi czy chemicznymi.

Na pewno warto potestować aplikację Microsoft Seeing AI dostępną do pobrania na Androida w sklepie Google Play i na iOS w sklepie AppStore.

Mała rzecz, a ucieszy osoby niewidome

Ogólnopolska firma taksówkowa wprowadziła drobną modyfikację do swojej mobilnej aplikacji, za pomocą której zamawia się pojazd. Modyfikacja dotyczy osób niewidomych – informuje portal *spidersweb.pl*.

Nowa opcja sprawia, że zamawianie przejazdów przez osoby niewidome, także poruszające się z asystą psa przewodnika, będzie prostsze i nie będzie wymagało dodatkowych wyjaśnień. Wystarczy, że do swojego imienia zamawiający taksówkę w aplikacji doda ikonę oka, sygnalizującą poruszanie się z białą laską lub ikonę psa informującą, że podróż odbędzie się z psem asystującym. Dodane mogą być także obie ikony.

Będzie to jednocześnie informacja dla kierowcy, że konkretny pasażer może potrzebować pomocy przy wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu. Kampania informacyjna dla kierowców już się odbyła. Dowiedzieli się oni nie tylko o wprowadzeniu nowych ikon, ale także otrzymali wskazówki, jak pomagać pasażerowi z białą laską lub z psem asystującym. Kierowcom, którzy zabiorą pasażera z psem asystującym, będzie przysługiwał, w razie potrzeby, zwrot kosztów za ewentualne czyszczenie samochodu. Proste rozwiązanie, jakże ułatwiające życie. Naśladownictwo mile widziane, a wręcz pożądane.



Anatomia i fizjologia głosu

Szymon Wasilowicz

Czy kiedykolwiek nurtowało Cię pytanie – czym właściwie jest głos? W większości przypadków nie zastanawiamy się nad różnymi aspektami związanymi z fonacją, dopóki nie przydarzy nam się jakaś dolegliwość, typu zapalenie krtani, czy tak znana nam chrypka. Korzystamy w pełni z dobrodziejstwa, jakim jest możliwość swobodnego wypowiadania się czy nawet śpiewania, a tym samym wyrażania swoich uczuć i emocji, poprzez mięśnie mimiczne, za pomocą których możemy wręcz odczytywać nastrój drugiego człowieka. W niniejszym artykule pochylę się przede wszystkim nad tym, czym jest głos sam w sobie, prawidłowa jego emisja oraz przybliżę anatomię aparatu wykonawczego.

Zjawisko powstawania głosu

Głos ludzki tworzy się za pośrednictwem różnych struktur anatomicznych. Nadrzędną rolę w procesie jego powstawania pełni oddech, będący najistotniejszym procesem życiowym, obok pracy serca. W ciągu doby wykonujemy średnio ok. 200 000 oddechów, natomiast w ciągu trwania całego życia ponad 6 miliardów. Od tego jak oddychamy zależy nasza fizyczna i psychiczna kondycja. Istotą oddychania jest wydalenie z płuc zużytego powietrza (bezwodnika węglowego) oraz zastąpienie go świeżym powietrzem, bogatym w tlen. Oddychanie jest wrodzonym mechanizmem, podlega odruchom bezwarunkowym i dopóki nie sprawia nam trudności, zazwyczaj nie zwracamy na nie uwagi. Na frazę oddechową możemy jednak świadomie wpływać, tzn. wydłużać, spowalniać i zatrzymywać, co dla zachowania podstawowych funkcji życiowych organizmu jest kwestią kluczową.

Oprócz fizjologicznej funkcji oddychanie staje się także podstawowym elementem



w procesie wydobywania dźwięku. Zachodzi ścisła korelacja między wspomnianym oddechem a fonacją, bowiem bez ruchu powietrza nie powstałby dźwięk oraz nie istniałoby środowisko do rozchodzenia się fali akustycznej. Od momentu narodzin człowieka, oddychanie w funkcji fonacyjnej ulega różnym zmianom. Pierwotne umiejętności oddechowe z czasem zazwyczaj tracą swoją naturalną poprawność. Każdy z nas od początku życia posiada oddech z natury. Głośno płaczące niemowlę rozszerza żebra oraz pracuje przeponą. Świadoma praca nad oddechem powinna przywrócić ten rodzaj respiracji. Sposób oddychania w czasie fonacji nie może być wyłącznie odruchem bezwarunkowym, lecz podlega określonym zasadom. Oddychanie dynamiczne, stosowane podczas mowy i śpiewu, różni się znacznie od oddychania w czasie spoczynku. Oddech spoczynkowy to wolne, spokojne wdechy i wydechy, a fazy wdechu i wydechu są niemal równe. W czasie spoczynku wykonujemy średnio 16-20 oddechów na minutę, oddech jest płytki i wciągamy do płuc 1/2 litra powietrza. Oddychamy przez nos, bowiem ten właśnie sposób powoduje, że powietrze jest ogrzane, nawilżone i oczyszczone z drobnoustrojów. Oddychanie dynamiczne, o którym była mowa powyżej, charakteryzuje się skróceniem fazy wdechowej na korzyść fazy wydechu ulegającej wydłużeniu, zaś ten zależy od długości śpiewanej frazy czy wypowiadanego

zdania. Liczba wdechów na minutę zmniejsza się wówczas nawet do kilku, a nawet do dwóch. Oddech staje się znacznie głębszy, zaś ilość pobranego powietrza zwiększa się i dochodzi do kilku litrów. Aby uzyskać odpowiednie parametry oddechowe, konieczne staje się pobieranie powietrza przez usta. Oddychanie spoczynkowe jest wrodzone, natomiast niezbędnego do prawidłowej fonacji oddychania dynamicznego trzeba się nauczyć.

Narządy oddechowe

Układ oddechowy składa się z górnych i dolnych dróg oddechowych.

Zainicjowanie procesu głosotwórczego odbywa się przede wszystkim z wykorzystaniem powietrza wydychanego z płuc. Odgrywa ono najistotniejszą rolę w wygenerowaniu dźwięku podczas mówienia oraz śpiewania, ponieważ zapewnia prawidłowe ciśnienie, które ma z kolei wpłynąć na drgania fałdy głosowej.

Oddychanie w śpiewie może odbywać się też różnymi torami: żebrowym, brzuszny, mieszanym lub tzw. szczytowym, czyli obojczykowym, co w konsekwencji staje się wyznacznikiem jakości głosu człowieka.

1. **Przepona** (łac. diaphragma) – mięsień zbudowany z włókien poprzecznie prążkowanych, przypominający swoim kształtem kopułę. Oddziela on klatkę piersiową od jamy brzusznej. Gdy bierzemy wdech, zwiększa się ciśnienie w jamie brzusznej i objętość klatki piersiowej. Przepona posiada otwory, przez które przechodzą struktury, takie jak: przełyk, żyła główna, dolna, aorta, a także struktury nerwowe, tj. nerw błędny i czworoboczny łądźwi.
2. **Rezonatory** to puste przestrzenie, gdzie głos poddawany jest zjawisku rezonansu.

Ludzka aparatura głosowa dzieli się na trzy rezonatory, w których zrodzony dźwięk nabiera siły i barwy, a zatem jest poddawany zjawisku rezonansu. Płuca z oskrzelami i tchawicą zważają się rezonatorem dolnym, a zespół dźwięków z nich

wydobyty – głosem piersiowym. Z rezonatora środkowego, czyli z jamy ustnej wraz z językiem, pochodzi głos średni i wreszcie tzw. głos głowowy, który swoje źródło ma w rezonatorze górnym, czyli jamie nosa, czoła i w zatokach Highmore'a.

Żaden z tych głosów nie występuje w formie czystej, lecz mieszanej, z przewagą jednego z nich, w miarę jak śpiewa się od dołu w górę i z powrotem. W rezultacie więc ostateczne brzmienie jest wypadkową wspólnego działania rezonatorów.

3. **Krtani** ma kształt trójszczynnej piramidy, której podstawa skierowana jest ku górze, zaś wierzchołek ku dołowi. Wnętrze krtani wyścielone jest błoną śluzową, zaś sam narząd należy do górnych dróg oddechowych. Od tyłu krtani łączy się z tchawicą, natomiast od góry z gardłem. Znajduje się w środkowym odcinku szyi, na wysokości IV kręgu szyjnego u noworodka i VI kręgu u osoby dorosłej. Zbudowana jest ona z dziewięciu chrząstek, trzech pojedynczych: pierścieniowatej, tarczowej i nagłośni oraz trzech podwójnych różkowatych, tzw. chrząstek Santoriniego, klinowatych – Wrisberga oraz nalewkowych. Oprócz tych stałych elementów szkieletu wyróżniamy jeszcze małe, nie zawsze występujące, drobne chrząstki zwane trzeszczkowatymi. Największą ze wszystkich chrząstek jest chrząstka tarczowata. Wraz z chrząstką pierścieniową tworzy ona przednią ścianę krtani. Zbudowana jest z dwóch symetrycznych płytek połączonych pod kątem ok. 120° u kobiet i ok. 90° u mężczyzn. Miejsce połączenia uwiadcza się na szyi (zwłaszcza u mężczyzn) w postaci wyniosłości krtaniowej (tzw. jabłko Adama). Chrząstka nagłośniowa (nagłośnia) swym kształtem przypomina liść. Tworzy przednią ścianę wejścia do krtani. Zamyka ją od strony dolnego gardła i przyjmuje różne położenia: podczas emisji jest uniesiona ku górze – wówczas krtani pozostaje otwarta, podczas połykania przechyla się ku tyłowi i zakrywa wejście do krtani. Z nagłośnią łączy się korzeń języka, którego położenie przyczynia się do jej pracy.

“ W większości przypadków nie zastanawiamy się nad rozmaitymi aspektami związanymi z fonacją, dopóki nie przydarzy nam się jakaś dolegliwość, typu zapalenie krtani, czy tak znana nam chrypka. Korzystamy w pełni z dobrodziejstwa, jakim jest możliwość swobodnego wypowiedzania się czy nawet śpiewania, a tym samym wyrażania swoich uczuć i emocji, poprzez mięśnie mimiczne, za pomocą których możemy wręcz odczytywać nastrój drugiego człowieka.

Podczas fonacji więzadła głosowe zamykają się, a ciśnienie powietrza z płuc powoduje drgania. Te drgania, modyfikowane przez długość i napięcie więzadeł głosowych, generują charakterystyczne częstotliwości dźwięku.

Jama krtani dzieli się na:

- **Nadgłośnie** (przedsionek krtani), która znajduje się powyżej strun głosowych. Wejście do krtani ograniczone jest z góry i z przodu przez nagłośnie, zaś po bokach możemy zaobserwować dwie symetrycznie ułożone fałdy błony śluzowej, tzw. struny nalewkowo-nagłośniowe, zwane też fałdami rzekomymi.
- **Głośnie** (krtąń pośrednia) – przestrzeń, gdzie znajdują się struny głosowe.
- **Podgłośnie** (krtąń dolna) – przestrzeń poniżej strun głosowych.
- **Unerwienie** – w krtani występują także dwa nerwy: krtaniowy górny i dolny, zwany również wstecznym. Oddziałują one na mięśnie krtaniowe, są też receptorami na

błonie śluzowej. Praca nerwów krtaniowych odgrywa kluczową rolę przy fonacji. Badania z połowy XX w. przeprowadzone przez Raoula Hussona dowiodły, iż fonacja ma ścisły związek z pracą ośrodkowego układu nerwowego. Częstotliwość drgań fałdów głosowych jest uzależniona od wyższych ośrodków w centralnym układzie nerwowym. Według Hussona, jest zgodna z częstością impulsów w nerwie krtaniowym dolnym i podporządkowana regulacji przez wyższe ośrodki korowe.

Krtąń, nawet gdy spokojnie oddychamy, nieznacznie przemieszcza się w górę (w czasie wydechu) i w dół (w czasie wdechu). Ruch ten nasila się, gdy połykamy. Zachodzi ścisła korelacja między ruchami języka, zuchwy oraz podniebienia miękkiego. Gdy otwieramy buzię, krtąń przesuwają się w dół. Wysłunięcie języka w przód powoduje wysunięcie krtani do tyłu, natomiast podniesienie podniebienia miękkiego przesuwają krtąń do przodu. W czasie emisji głosu ruchy te mają ogromne znaczenie, ponieważ powodują zmianę pojemności rezonatorów, co przyczynia się do zmiany barwy dźwięku.

Funkcje krtani:

1. **Oddechowa** – przy otwartych fałdach głosowych strumień powietrza przechodzi do płuc i z powrotem.
2. **Obronna** – zapobiega przedostawaniu się obcych ciał do położonych niżej narządów oddechowych. Zamyka drogi oddechowe podczas połykania, bierze udział przy odruchach wykrztuśnych oraz kaszlu. Czynności te wykonuje głównie nagłośnie, która, pochylając się w tył, zamyka wejście do krtani.
3. **Fonacyjna** – w krtani dzięki pobudzeniu więzadeł głosowych powstaje dźwięk, warunek mowy i śpiewu, ta funkcja rozwinęła się najpóźniej.

I w tym miejscu postanawiam zrobić delikatną, rzekłbym ósemkową pauzę, tuż przed następną publikacją, w której pochylę się zarówno nad pojęciem emisji głosu, jak i chorobami narządu głosu.

A co wiecie o metodzie Wim Hofa?

Kamila Wawrzak



Można powiedzieć, że w obecnych czasach nastał pewnego rodzaju trend dbania zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Ludzie coraz częściej i chętniej sięgają po wiedzę, która pomaga uporządkować różne zagadnienia i umożliwia skuteczne radzenie sobie w życiu. Jest to oczywiście bardzo dobra tendencja i szczerze mam nadzieję, że ta „moda” będzie wciąż się utrzymywała! Osobiście uważam, że krzewienie prozdrowotnych postaw leży w obowiązku tych, którzy posiadają odpowiednie do tego kompetencje, a także potrafią z merytorycznych badań naukowych wyciągać stosowne wnioski. Postanowiłam zatem zorganizować we wrocławskim TyfloPunkcie cykl warsztatów prozdrowotnych dla podopiecznych, wolontariuszy oraz przyjaciół Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, wykorzystując własną wiedzę fizjoterapeutyczną i trenerską, a także dostępne badania naukowe.

Warsztaty dotyczyły metody Wim Hofa, w której zawarta jest m.in. wiedza na temat hartowania

ciała. W skrócie – hartowanie ciała ma na celu uodparnianie organizmu na zmienne warunki, a efekty, jakie przynosi, to m.in. wzmocnienie odporności, przyspieszenie przemiany materii, polepszenie krążenia, a także... poprawa stanu skóry! Wiele z osób, które uczestniczyły w warsztatach miało możliwość skorzystania z dość popularnego zabiegu z zakresu zimnolecznictwa – krioterapii. Odczuły na własnym ciele, że ekspozycja na zimno przynosi wymierne efekty! Wiadomo nie od dziś, że m.in. zmniejsza dolegliwości bólowe, łagodzi stany zapalne, a także stymuluje wytwarzanie endorfin – hormonów wpływających na dobry nastrój.

Uczestnicy dowiedzieli się o dostępnych sposobach na hartowanie w zależności od stanu zdrowia danej osoby. To, co przychodziło do głowy jako pierwsze, czyli morsowanie, jest dobrym sposobem dla tych bardziej wytrenowanych, a przecież są także sposoby, że tak powiem, mniej inwazyjne. Najczęściej polecane są zimne prysznice, czy to całego ciała, czy choćby

stóp, chodzenie boso po trawie (czy nawet po śniegu), bądź też kąpiele słoneczne czy lżejszy ubiór, aby poczuć trochę chłodu z zewnątrz. Tak jak ze wszystkim, nie należy rzucać się na przysłowiową głęboką wodę od razu, a stopniowo podejmowany wysiłek i przy tym uważnie obserwować swoje ciało. Nie mogłam podczas części teoretycznej warsztatów nie wspomnieć o słynnej postaci w tej tematyce, czyli Holendrze Wimie Hofie. Za pomocą medytacyjnego treningu oraz oddechu w połączeniu z ekspozycją na zimno chciał pokazać, że jest możliwe zachowanie pewnego rodzaju kontroli nad układem odpornościowym i nerwowym. W 2011 r. przeszedł serię badań, w wyniku których stwierdzono, że wyłącznie przy pomocy technik medytacyjnych Hof jest w stanie podnieść swój poziom adrenaliny i kortyzolu. W innym badaniu został celowo zarażony bakterią *E. coli*. Ta bakteria najczęściej powoduje silną reakcję w organizmie – pojawiają się silne bóle brzucha, głowy, gorączka, wymioty i biegunka. Hof był podłączony do specjalnej aparatury, a on sam podczas testu kontrolował swoje ciało i umysł w znany sobie sposób. Jak się potem okazało, udało mu się zneutralizować bakterię, nie odczuwając przy tym skutków ubocznych zakażenia. Według Wima Hofa ludzie nie wykorzystują ogromnego potencjału wynikającego ze zwykłego oddychania, medytacji i hartowania ciała. Ten Holender jest znany m.in. ze zdobywania szczytów zimą w skąym ubraniu, pływania pod taflą lodową czy pokonywania maratonów w upalny dzień bez picia. Ma na swoim koncie wiele rekordów Guinnessa i stanowi inspirację dla wielu ludzi na świecie, choć nie należy zapominać, że nie wszystkie jego metody są skierowane do każdego.

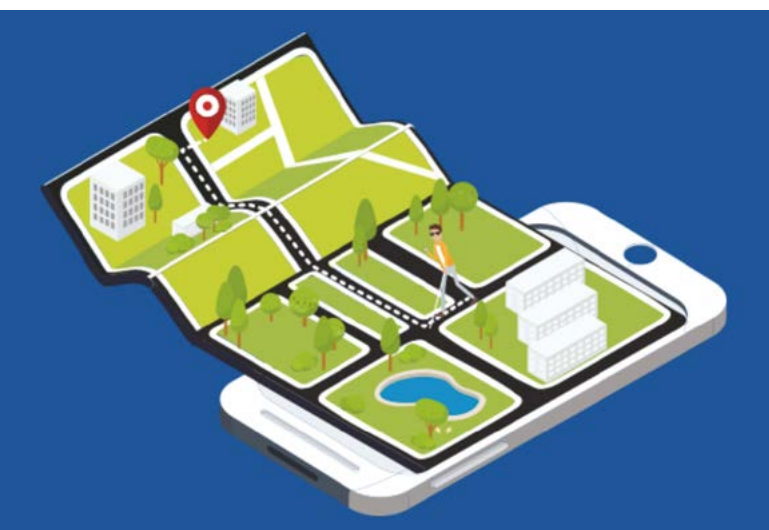
Podczas części praktycznej zaprezentowałam, jak wygląda pierwszy tydzień treningów oddechowo-medytacyjnych według metody Wima Hofa dla osób początkujących. Przed częścią właściwą treningu wspomniałam o bardzo prostym sposobie na zwolnienie oddechu – o mantrowaniu. Pomaga ono wymusić powolny oddech. Bicie serca wtedy zwalnia i zmniejsza się poziom kortyzolu – hormonu stresu. Dodatkowo

„masujemy” kręgosłup dźwiękiem i aktywuje się układ nerwowy przywspółczulny, odpowiadający za stan relaksu. Co ciekawe, mantrowanie usprawnia produkcję melatoniny – hormonu snu, co może ułatwiać zasypianie. Następnie przedstawiłam proste ćwiczenia na rozluźnienie górnej części ciała oraz otwarcie klatki piersiowej. Dlaczego? Jest to moim zdaniem bardzo ważne dla nas – ludzi XXI w., ponieważ nasz tryb życia, często siedzący, w połączeniu z niedoborem aktywności fizycznej wymusza na ciele przyjęcie niekorzystnej z punktu widzenia fizjologii postawy. W przypadku klatki piersiowej – utrwała się tak zwana postawa zamknięta, która ogranicza pełny oddech.

Przykładowe zaprezentowane ćwiczenie wyglądało tak: W pozycji siedzącej swobodnej ustaw ramiona z tyłu za plecami przy wyprostowanych łokciach. Niech dłonie spleć się ze sobą. Następnie wykonaj ruch ramion do tyłu i do dołu. W tym czasie odchył powoli głowę ku tyłowi. Należy w takiej pozycji wytrzymać kilka sekund.

Po wykonaniu kilku ćwiczeń uczestnicy spróbowali się wyciszyć z zamkniętymi oczami. Moim zadaniem, jako prowadzącej, było przedstawienie dokładnego instruktażu oddechowego, krok po kroku, tak aby w sposób samodzielny zostały wykonane trzy serie. Z relacji uczestników dowiedziałam się, że odczucia były dość różnorodne: jedni mówili, że czują przypływ energii, inni – lekką senność.

Choć warsztaty te odbyły się już jakiś czas temu, wiem, że część osób dalej praktykuje przedstawioną medytacyjno-oddechową metodę i odczuwa zmiany w swoich ciałach. W połączeniu z ekspozycją na zimno, mamy przedstawiony prosty i tani sposób na lepszą odporność i samopoczucie. Zainteresowanym tą tematyką polecam zgłębienie tematu na własny użytek, a także skontrolowanie stanu swojego zdrowia przed rozpoczęciem działań. Najważniejsza zasada, która musi tu wybrzmieć na koniec brzmi: *primum non nocere!* (z łac. „po pierwsze nie szkodzić”).



YourWay – dostępna i bezpieczna przestrzeń!

YourWay to system wspomagający nawigację zarówno wewnątrz budynków, jak i na zewnątrz obiektów. Jest oparty na sieci małych nadajników (beaconów) i ich komunikacji z aplikacją uruchamianą na smartfonach, która wykrywa nadajnik i informuje użytkownika o jego obecności. Jest wtedy w stanie odczytać zawartą tam informację. Dzięki temu niewidomy nie tylko wie jak się poruszać, ale też gdzie się znajduje. Może to być komunikat na temat urzędu, przed którym niewidzący się znajduje, lub też bardziej rozbudowana, na przykład o dane na temat jakiegoś obrazu, miejsca kultu, zabytku.

System może się wydawać mało ekscytujący czy innowacyjny w kontekście istnienia i wykorzystania innych nowoczesnych technologii, ale w odniesieniu do skali ważności takich systemów w Polsce, jest niepowtarzalnym zjawiskiem.

Rozwój i wdrażanie technologii nadajników Beacon

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem tworzy systemy i oprogramowanie, natomiast firma Altix jest producentem i dystrybutorem tych urządzeń. Sama koncepcja systemu, w kontekście wykorzystywanych rozwiązań technologicznych, jest niezbyt innowacyjna. Pierwsze próby zastosowania takiego rozwiązania podjęto około 2014 roku.

Od tego czasu stworzono wiele innych systemów, jednak żaden z nich nie osiągnął takiego poziomu wsparcia osób z dysfunkcją wzroku, jak YourWay. Głównym powodem powstania tego typu rozwiązania była potrzeba umożliwienia tym osobom wyszukania konkretnego obiektu. Były to przede wszystkim obiekty z zamontowanymi planami tyflograficznymi. W wielu miejscach znajdują się plany tyflograficzne, jednak trudno je odnaleźć zarówno w pomieszczeniach wewnątrz budynków, jak również na zewnątrz, kiedy się nie widzi.

Omawiany tu system jest prostym i skutecznym rozwiązaniem poprawiającym jakość nawigacji. Nadajniki Beacon, niewielkie urządzenia korzystające z technologii Bluetooth, są zamontowane na planach tyflograficznych, umożliwiając użytkownikom smartfonów komunikowanie się z nimi. Dzięki temu uzyskują dostęp do specjalnie dedykowanych im informacji, przekazywanych za pośrednictwem syntezatorów mowy, a więc w formie dźwiękowej. Wibracje i funkcja voiceover/talkback pomagają w uzyskaniu kluczowych wiadomości dotyczących otoczenia.

YourWay powstał w odpowiedzi na wyzwania, z którymi zmagają się osoby niewidome i niedowidzące podczas samodzielnego poruszania się. System ma na celu nie tylko znalezienie planów tyflograficznych, ale także zwiększa bezpieczeństwo dzięki komunikatom m.in. o schodach, windach, recepcjach, toaletach i potencjalnych zagrożeniach. Informacje są przekazywane z wykorzystaniem technologii Bluetooth Low Energy. System zmieniał się, od pierwszej prostej generacji do bardziej zaawansowanej aplikacji, dostępnej od 2017 roku przez sklep Google Play i App Store. Aktualizacje, nowe funkcje i ciągły rozwój są kluczowymi elementami sukcesu tego systemu.

Aby korzystać z systemu, potrzebny jest telefon komórkowy wyposażony w aplikację YourWay, którą można bezpłatnie pobrać ze sklepu Android lub iOS. Gdy osoba niewidoma z telefonem znajdzie się w pobliżu nadajnika, YourWay zasygnalizuje swoją obecność. W zależności od



Omawiany tu system jest prostym i skutecznym rozwiązaniem poprawiającym jakość nawigacji. Nadajniki Beacon, niewielkie urządzenia korzystające z technologii Bluetooth, są zamontowane na planach tyflograficznych, umożliwiając użytkownikom smartfonów komunikowanie się z nimi. Dzięki temu uzyskują dostęp do specjalnie dedykowanych im informacji, przekazywanych za pośrednictwem syntezy mowy, a więc w formie dźwiękowej.

rodzaju nadajnika, telefon otrzyma i odczyta informację tekstową, albo nadajnik będzie połączony z głośnikiem i sam się odezwie. Mogą to być komunikaty z informacjami merytorycznymi (stoisz przed obrazem „Bitwa pod Grunwaldem”, jest to obraz Matejki) lub nawigacyjnymi – „stoisz przed budynkiem, jesteś w holu głównym, po prawej stronie znajduje się winda”. Wystarczy zainstalować kilkanaście takich nadajników w budynku, aby stał się on przyjazny dla osób z dysfunkcją wzroku!

Wdrażanie nawigacji wewnątrz budynków

Istotną cechą systemu YourWay jest jego specjalizacja do nawigacji we wnętrzach. Nadajniki Beacon przemyślnie rozmieszczone w różnych punktach, umożliwiając niewidomym użytkownikom skuteczną nawigację i dostarczając informacji takich jak numery pokoi, lokalizacja recepcji, a nawet szczegóły dotyczące obszarów na zewnątrz budynków. Beacons są wodoodporne, dlatego nie ma przeciwwskazań do umieszczania ich na dworze. Czujniki informują nie tylko o miejscach takich jak strefa gastronomiczna,

schody czy główne wejście, ale także o przedmiotach, na przykład bankomacie, kiosku czy po prostu planie tyflograficznym. Wszystkie te dane pozwalają skuteczniej i dokładniej określić swoją lokalizację. Warto podkreślić znaczenie projektowania uniwersalnego, dzięki któremu z rozwiązania mogą korzystać nie tylko osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale szersze grono odbiorców. Technologia YourWay jest dostępna dla wszystkich, również dla osób poruszających się na wózkach, dlatego system jest opłacalny i zyskuje powszechną akceptację.

System hybrydowy a koszty

Biorąc pod uwagę ograniczenia budżetowe, wprowadzono wersję hybrydową systemu. Nadajniki z głośnikami są umieszczane w szczególnie istotnych miejscach, a tańsze nadajniki w mniej skomplikowanych obszarach. To strategicznie zaplanowane połączenie pozwala na skuteczną nawigację w pomieszczeniach, przy jednoczesnym uwzględnieniu ograniczeń finansowych. Dzięki temu system może być stosowany w różnych instytucjach.

Projekt, którego początki sięgają 2014 roku, miał według pierwotnych założeń rozwiązać problem lokalizowania planów tyflograficznych w pomieszczeniach. Zastosowanie technologii Beacon pozwoliło użytkownikom, szczególnie tym posiadającym smartfony, na uzyskiwanie informacji za pomocą wibracji i głosu lub funkcji talkback. Z biegiem lat system ewoluował i obecnie w użyciu są także Beacons z głośnikami, dzięki czemu plany tyflograficzne mogą komunikować się z użytkownikami dźwiękowo. YourWay został z powodzeniem wdrożony w różnych miejscach. W Polsce działa już ponad 2000 urządzeń, a liczba ta ma „za chwilę” przekroczyć 3000. Ten wzrost świadczy o jego popularności i skuteczności. Zastosowano system hybrydowy, łączący opłacalne Beacons bez głośników w mniej krytycznych obszarach i te z głośnikami w lokalizacjach kluczowych dla użytkowników. Niewielki rozmiar nadajników umożliwia rozmieszczenie ich w dosyć dowolnych lokalizacjach – można je łatwo zamontować na wielu rodzajach powierzchni. Wielkość

ta jest korzystna również ze względów estetycznych, gdyż nie ma problemu z ich zamontowaniem w taki sposób, by były niewidoczne.

Ogólny opis zasad działania

YourWay działa w oparciu o wydajną energetycznie technologię Bluetooth Low Energy. Czas działania pojedynczego nadajnika wynosi od dwóch do pięciu lat. Jedynym zadaniem każdego z nadajników jest emitowanie informacji, na przykład podawanie swojego numeru. Trzonem systemu jest baza danych dostępna dla aplikacji. Gdy smartfon znajdzie się w zasięgu nadajnika i odbierze nadawane przez niego informacje, może, w oparciu o dane przypisane w bazie danych do danego numeru, poinformować jakie to pomieszczenie lub obiekt. Informacje mogą mieć dowolną formę, na przykład krótkiego komunikatu, długiego opisu, dźwięku itp.

Dodatkowe funkcje tych urządzeń obejmują tagi NFC i kody QR, które umożliwiają odczytywanie treści na przykład z drzwi lub planu tyflograficznego. Opcje są dostępne w tej samej smartfonowej aplikacji, co potwierdza jej wszechstronność.

Nadajniki mogą posiadać zasilanie bateryjne lub mogą być podłączone do sieci elektrycznej.

Różne wersje nadajników YourWay

1. **YourWay Beacon** to mały nadajnik o rozmiarach pudełka do zapalek, który sygnalizuje swoją obecność urządzeniom mobilnym z zainstalowaną aplikacją YourWay. Służy do nawigowania po pomieszczeniach lub w terenie. Może dostarczyć dowolnych informacji tekstowych, które telefon odczyta głosowo. Mogą być to informacje nawigacyjne opisujące miejsce, w którym znajduje się osoba niewidoma, lub merytoryczne, opisujące eksponat, budynek itd. Jego zaletą jest dyskretność i niska cena. YourWay Beacon instalujemy tam, gdzie nie możemy zainstalować wersji z głośnikiem, który będzie przeszkadzał innym, lub tam, gdzie jest wymagana duża liczba nadajników, np. wiele pokoi na korytarzu.

2. **YourWay Plus** różni się względem wersji Beacon tym, że nadajnik może sygnalizować swoją obecność za pomocą głośnika. Może się to dziać automatycznie, gdy w jego pobliżu znajdzie się urządzenie mobilne, lub na życzenie użytkownika. Oprócz opisowej informacji, osoba z dysfunkcją wzroku otrzymuje informację dźwiękową i może łatwiej zlokalizować nadajnik korzystając ze słuchu. Tę wersję nadajnika umieszczamy w ważnych nawigacyjnie miejscach, takich jak: wejścia, miejsca z planami tyflograficznymi czy punkty informacyjne.
3. **YourWay Box** to nadajnik z głośnikiem w większej obudowie, na której można umieścić przyciski, plan tyflograficzny i opisy brajłowskie. Tę najbardziej rozbudowaną wersję nadajnika można ulokować w punktach informacyjnych i innych kluczowych miejscach, gdzie oprócz informacji tekstowej i dźwiękowej ważne jest, aby osoba niewidoma mogła zapoznać się dotykowo z planem otoczenia.
4. **YourWay NFC** – niewymagająca zasilania tabliczka z wypukłymi kontrastowymi literami i napisami w brajlu z wbudowanym niewielkim chipem, aktywującym aplikację w telefonie. Może przekazywać użytkownikowi aplikacji informacje nawigacyjne, merytoryczne lub audiodeskrypcyjne. Wystarczy, że

 **YourWay działa w oparciu o wydajną energetycznie technologię Bluetooth Low Energy. Czas działania pojedynczego nadajnika wynosi od dwóch do pięciu lat. Jedynym zadaniem każdego z nadajników jest emitowanie informacji, na przykład podawanie swojego numeru.**

zainteresowany zbliży się do YourWay NFC na odległość kilkunastu centymetrów, a otrzyma właściwy komunikat. Przydatna do oznaczania drzwi lub eksponatów.

5. **YourWay Terminal** – plan tyflograficzny, dzięki któremu osoba z niepełnosprawnością otrzymuje dotykową mapę miejsca, w którym się znajduje, ale może także uruchomić komunikaty: nawigacyjny merytoryczny lub audiodeskrypcyjny.

Gdzie można zainstalować nadajniki YourWay?

We wszystkich obiektach użyteczności publicznej, m.in. w urzędach, uczelniach, szkołach, na lotniskach, dworcach, w muzeach czy galeriach handlowych, a także w przestrzeni miejskiej, na budynkach, przystankach komunikacji publicznej i w innych ważnych miejscach, do których docierają osoby z niepełnosprawnościami.

System YourWay jest użyteczny także dla osób pełnosprawnych, które szukają informacji. Nadajnik może być tzw. tablicą ogłoszeniową – oprócz informacji nawigacyjnych może przekazywać wszelkie inne, takie jak: godziny otwarcia, telefony, ogłoszenia czy inne ważne treści.

Baza dostępnych obiektów

Aplikacja YourWay to nie tylko nawigacja po obiektach, to także stale rozwijana baza miejsc, obiektów, instytucji przystosowanych do osób niepełnosprawnych. Wystarczy wpisać miasto, do którego chce się wybrać, a Your Way wyświetli obiekty, które są przystosowane i na jakie przystosowania możemy liczyć, np. Nowy Teatr w Warszawie posiada mapy tyflograficzne i podjazdy dla osób poruszających się na wózkach. Obiekty mogą dodawać użytkownicy systemu, ale także ich właściciele.

Wnioski i dalsze możliwości

Należy dążyć do obniżania kosztów zakupu i instalacji systemu, również w bardziej zaawansowanej wersji z głośnikami. Zwiększy to dostępność systemu, a wybór miejsc montażu nadajników będzie mniej uzależniony od

finansowania. Altix jest obecnie prawdopodobnie jedyną firmą w Polsce stosującą rozwiązanie hybrydowe, które pozwala łączyć dobrą jakość z niewielkimi kosztami.

Ze względu na politykę bezpieczeństwa Google i Apple, aplikacja nie może działać w tle i musi być nieustannie włączona, aby odbierać sygnały z czujników. Jest to niepożądana komplikacja, ale nie ma innej możliwości.

System YourWay jest innowacyjny i elastyczny, dzięki czemu sprawdza się w stale zmieniającym się krajobrazie technologicznym. Jest przykładem udanego wdrożenia technologii wspomagającej dla osób z niepełnosprawnością wzroku i różnymi specjalnymi potrzebami. Chcąc rozwijać ten system szukamy kolejnych rozwiązań, które poprawią komfort użytkowania, na przykład poprzez dostarczanie dodatkowych informacji. Ostatecznym celem podejmowanych działań jest stworzenie kompleksowego systemu nawigacji wewnątrz budynków, który sprzyjałby niezależności i dostępności dla wszystkich.

O rozwiązaniach, nowinkach i newsach nt. rozwiązań dedykowanych mieszkańcom Warszawy i turystom z niepełnosprawnością wzroku przeczytasz w każdym numerze miesięcznika HELP. Zapraszamy do lektury.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

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

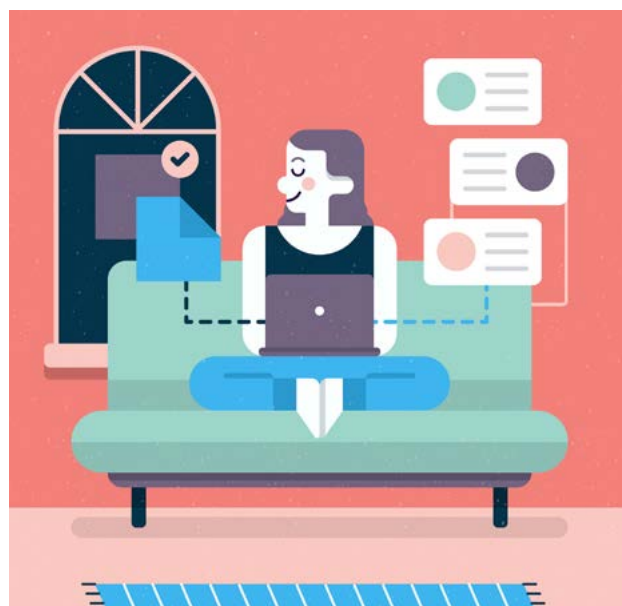


Możliwość zdalnego łączenia komputerów i pracy na nich osób niewidomych

Mateusz Przybysławski

Połączenie zdalne przydaje się zarówno do pracy, jak i pomocy koleżeńskiej. Łączenie zdalne dwóch komputerów polega zasadniczo na tym, że jeden komputer jest kontrolowany, a drugi kontrolujący. Za pośrednictwem połączenia zdalnego dwóch komputerów możemy pracować na komputerze kontrolowanym. Możemy też instalować, modyfikować, a także naprawiać pojawiające się błędy. Osobom niewidomym z pomocą przychodzą dwa programy do łączenia komputerów w parę. Programy te to odpowiednio dla programu odczytu ekranu Jaws – Tandem i dla NVDA – wtyczka Tele nVDA, Zdalna Pomoc. Są też standardowe programy, dla osób widzących, do łączenia komputerów w parę np. Zdalny Pulpit od Microsoftu. Programy te mają jednak większe opóźnienia w porównaniu z programami dla osób niewidomych, gdyż prócz tekstu przesyłają również grafikę. Jeśli osoba niewidoma chciałaby korzystać z programów typu Zdalny Pulpit, to żeby korzystać z dźwięku na obu komputerach, musi być zainstalowany czytnik ekranu. Skoro i tak na obu maszynach musi być zainstalowany czytnik ekranu, wydaje się, że lepszym rozwiązaniem jest korzystanie z programów do łączenia komputerów zdalnie przez programy, jakie oferują czytniki ekranu.

W niniejszym artykule postaram się opisać zarówno Jaws Tandem, jak i Tele NVDA. Instrukcje do programów typu zdalny pulpit są dostępne w Internecie, więc żeby nie zanudzać czytelnika celowo je pominię. Uważam, że dobrze, że powstały programy do pracy zdalnej na innym komputerze. Myślę, że dla osób biegłych w informatyce, zdalna praca na kontrolowanym komputerze może być dobrą i dobrze płatną pracą.



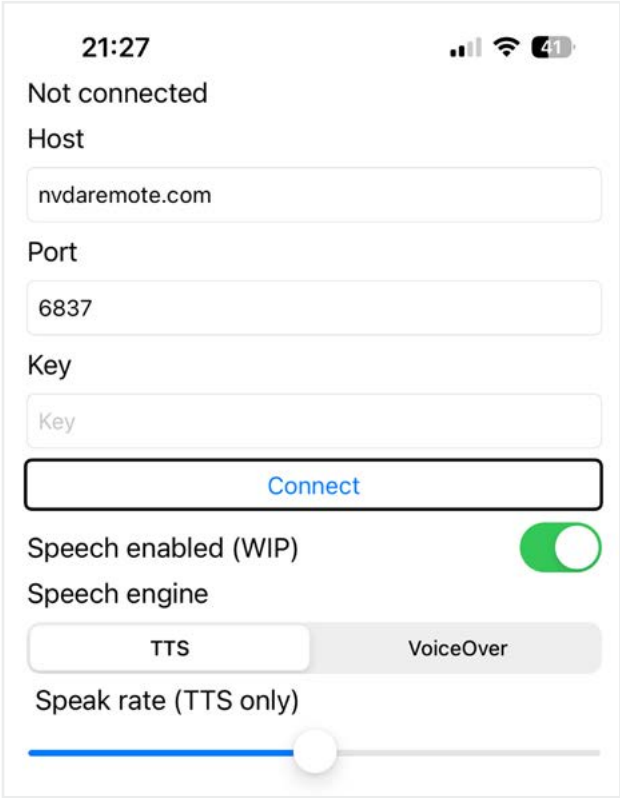
Aby połączyć dwa komputery w parę i przejąć nad jednym z nich kontrolę potrzebujemy dwóch komputerów, dobrego łącza internetowego oraz serwera, który będzie pośredniczył w tym połączeniu. Potrzebny jest także program, który to wszystko zsynchronizuje. Możliwość pracy zdalnej na komputerze kontrolującym przez osoby niewidome to duża szansa znalezienia ciekawej pracy. Są przecież firmy świadczące pomoc informatyczną. Część tej pomocy odbywa się właśnie zdalnie. Niekiedy nawet są to porady telefoniczne. Problemem może być jedynie to, że zdalna pomoc odbywa się na programach graficznych niekoniecznie dostępnych dla programów odczytu ekranu. W takiej sytuacji pozostaje jedynie wymóg, żeby program graficzny stał się dostępny dla screen readera. Jeśli firma świadczy zdalną pomoc telefoniczną, to możemy udzielać takiej pomocy. Można też próbować sił na „własną rękę” i bazować tylko na

klientach, którzy mają zainstalowane programy odczytu ekranu typowe dla osób niewidomych, jakimi są Tandem i Tele NVDA.

Program Jaws Tandem służy do łączenia dwóch komputerów zdalnie. W takim przypadku jeden komputer kontroluje drugi. Komputer kontrolujący praktycznie może dokonać wszystkiego, wraz ze zmianami systemowymi na komputerze kontrolowanym. Dobrze, że możemy dokonywać takich szerokich zmian, ale należy pamiętać, by po skończonej pracy rozłączyć się z serwerem, żeby nikt niepowołany nie narobił szkód na naszym sprzęcie. Dzięki programowi Jaws Tandem może pomóc zarówno kolega koledze, jak i firma świadcząca taką pomoc, np. Altix swoim klientom. Do prawidłowego działania Jaws Tandem potrzebny jest Jaws w wersji 10 i wyższej. Funkcję Jaws Tandem znajdziemy w menu Narzędzia programu Jaws. Jaws Tandem umożliwia połączenie przez serwer firmy Freedom, jak i przez sieć lokalną. Do pomocy koledze lepiej jest wykorzystywać pierwszą pozycję (Jaws Tandem Center), czyli połączenie przez serwer Freedomu. Gdy jesteśmy w funkcji Jaws Tandem Center, musimy wygenerować klucz połączenia, a następnie kliknąć połącz. Klucz ten musimy przekazać osobie, której chcemy wprowadzić zmiany na komputerze. Osoba ta musi uruchomić również funkcję Jaws Tandem Center i wybrać opcję, żeby jej komputer był kontrolowany, wpisać klucz i kliknąć połącz. Po tych czynnościach możemy przejąć pełną kontrolę nad drugim komputerem. Możemy zmieniać wszystkie ustawienia i robić operacje jakie tylko sobie wymyślimy. Dobrze, że słyszymy co dzieje się na komputerze, gdy ktoś przejmuje nad nim kontrolę. Możemy w każdej chwili rozłączyć sesję skrótem insert alt t i uwolnić się od niepożądanego nadzoru. Gdy kontrolujemy czyjś komputer i chcemy wrócić do swojego komputera, używamy skrótu insert alt tab. Tym samym skrótem wracamy do komputera kontrolowanego. (<https://tyflopodcast.net/jaws-tandem/>)

Tele NVDA, Zdalna Pomoc to dodatek do czytnika ekranu NVDA. Tele NVDA to zmodyfikowana, ulepszona wersja wtyczki NVDA Remote. Tele

NVDA najlepiej zainstalować ze sklepu NVDA. Po zainstalowaniu dodatku wtyczka jest gotowa do pracy. Aby połączyć się z serwerem, udajemy się do NVDA, Narzędzia i tu wybieramy Zdalne oraz Połącz. W okienku Połącz musimy skonfigurować kilka parametrów. Pierwsza opcja to wybór, czy łączymy się jako klient czy serwer. Do zwykłych zadań wystarczy, gdy do serwera zalogujemy się jako klient. W następnej grupie opcji wybieramy, czy chcemy kontrolować inny komputer czy chcemy zezwolić na kontrolę własnego komputera. Wybranie opcji Kontroluj Inny Komputer pozwoli nam na kontrolę zdalną komputera, na którą druga osoba się zgodzi. Wówczas na kontrolowanym komputerze możemy wprowadzić niezbędne zmiany. Opcja ta przydaje się np. wtedy, gdy kogoś uczymy i chcemy szybko wprowadzić określone ustawienia, z którymi uczeń ma problem. Gdy wybierzemy opcję Zezwól na kontrolę tego komputera, wówczas nasz komputer będzie kontrolowany przez innego użytkownika, któremu udostępniemy wygenerowany klucz. Opcję tę wybiera np. uczeń, który chce, żeby nauczyciel wprowadził zmiany na jego sprzęcie. Należy pamiętać, żeby zezwalać na kontrolę tylko zaufanym osobom.



21:27

Not connected

Host

nvdaremove.com

Port

6837

Key

Key

Connect

Speech enabled (WIP)

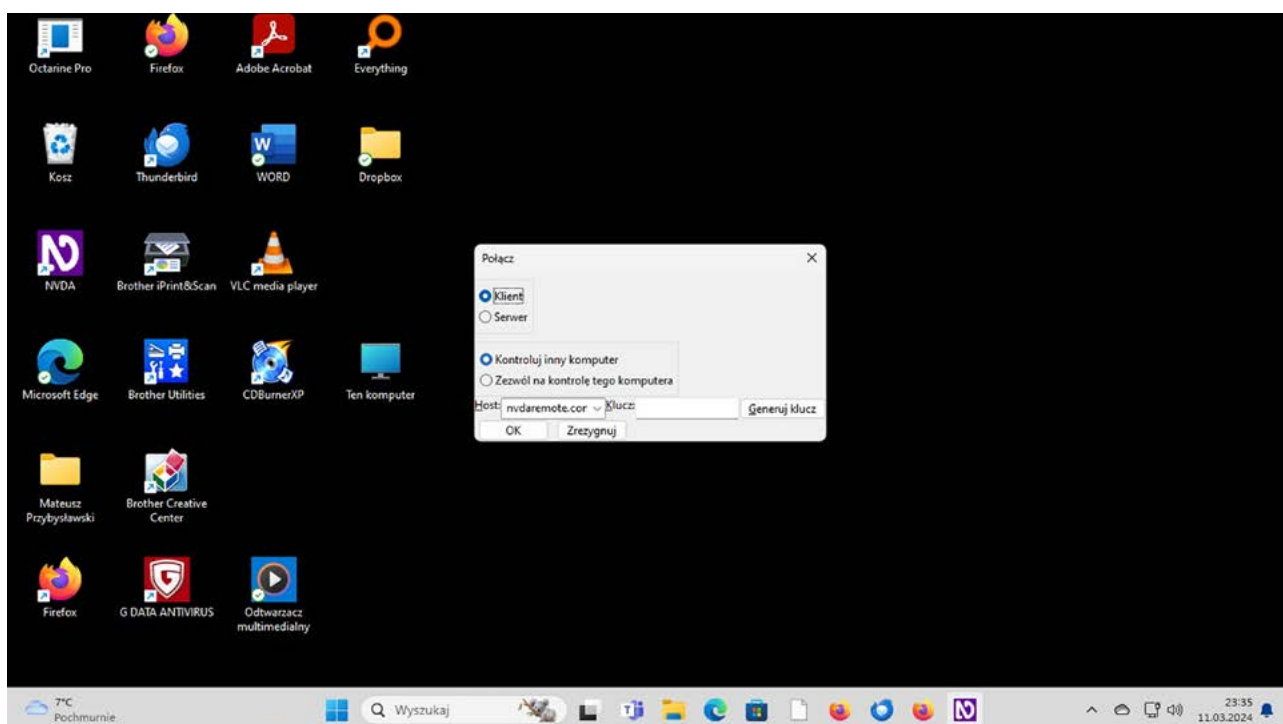
Speech engine

TTS VoiceOver

Speak rate (TTS only)

Gdy pozwalamy komuś na kontrolę naszego komputera, musimy liczyć się z tym, że osoba kontrolująca może pozwolić sobie na bardzo dużo na naszym komputerze. Może ona zmieniać ustawienia systemowe, instalować aplikacje, osoba kontrolująca ma także dostęp do danych zgromadzonych na dysku twardym naszego komputera. Dobrze, że słyszymy co ktoś po drugiej stronie robi na naszym komputerze. Jeśli osoba kontrolująca zacznie sobie pozwalać na zbyt wiele, zawsze możemy rozłączyć sesję i przejąć kontrolę nad własnym komputerem. Aby rozłączyć sesję otwieramy NVDA, wybieramy Narzędzia, następnie Zdalne i klikamy Rozłącz. Kolejna opcja w okienku służącym do konfiguracji zdalnej to Host. W tym polu podajemy nazwę serwera, do którego nasz komputer ma się połączyć. Komputer za pośrednictwem łącza internetowego nie łączy się bezpośrednio z drugim komputerem, tylko potrzebuje pośrednictwa serwera. Przykładowy serwer, jaki możemy wpisać, to nvdaremote.com. Jest to jednak ogólny serwer NVDA, który jest daleko od Polski i może być przeciążony. Jeśli dużo korzystamy z Tele NVDA, proponuję poszukać zaufanego serwera znajdującego się w Polsce. Dzięki temu przesyłanie danych będzie szybsze i bezpieczniejsze. Aby rozpocząć połączenie, w kolejnym

polu podajemy nasz własny wymyślony klucz, który musimy podać drugiej osobie, z którą chcemy się połączyć. Klucz powinien być trudny do odgadnięcia, żeby ktoś niepowołany łatwo nie mógł się połączyć, a co za tym idzie włamać do naszego komputera. Jeśli nie wiemy jaki klucz wymyślić, możemy kliknąć Generuj klucz – wówczas zostanie losowo wygenerowany klucz, który musimy podać drugiej osobie, z którą chcemy się połączyć. Obie osoby, które zamierzają się połączyć, muszą mieć ten sam klucz i wpisany ten sam serwer. Jeśli wpisujemy wszystkie dane, zatwierdzamy je przyciskiem OK. Jeśli dane są prawidłowe i połączenie nawiąże się, zostaniemy o tym poinformowani dźwiękiem. Jeśli zezwoliliśmy na kontrolę, to komputer czeka na „rozkazy” od innego komputera. Jeśli zaznaczyliśmy, że kontrolujemy inny komputer, to przejmujemy kontrolę nad innym komputerem. Wówczas wszystkie polecenia klawiszowe wysyłane są na drugi komputer, a my mówą zostajemy poinformowani o wynikach pracy. Praca taka niczym się nie różni od pracy z NVDA na swoim komputerze. Możemy tylko odczuwać lekkie opóźnienie. Klawiszem f 11 przełączamy to czy pracujemy na swoim, czy na kontrolowanym komputerze. W menu Tele NVDA możemy wysłać zawartość schowka. Możemy też wysłać plik. Jeśli chodzi



“ Gdy pozwalamy komuś na kontrolę naszego komputera, musimy liczyć się z tym, że osoba kontrolująca może pozwolić sobie na bardzo dużo na naszym komputerze. Może ona zmieniać ustawienia systemowe, instalować aplikacje, osoba kontrolująca ma także dostęp do danych zgromadzonych na dysku twardym naszego komputera. Dobrze, że słyszymy co ktoś po drugiej stronie robi na naszym komputerze.

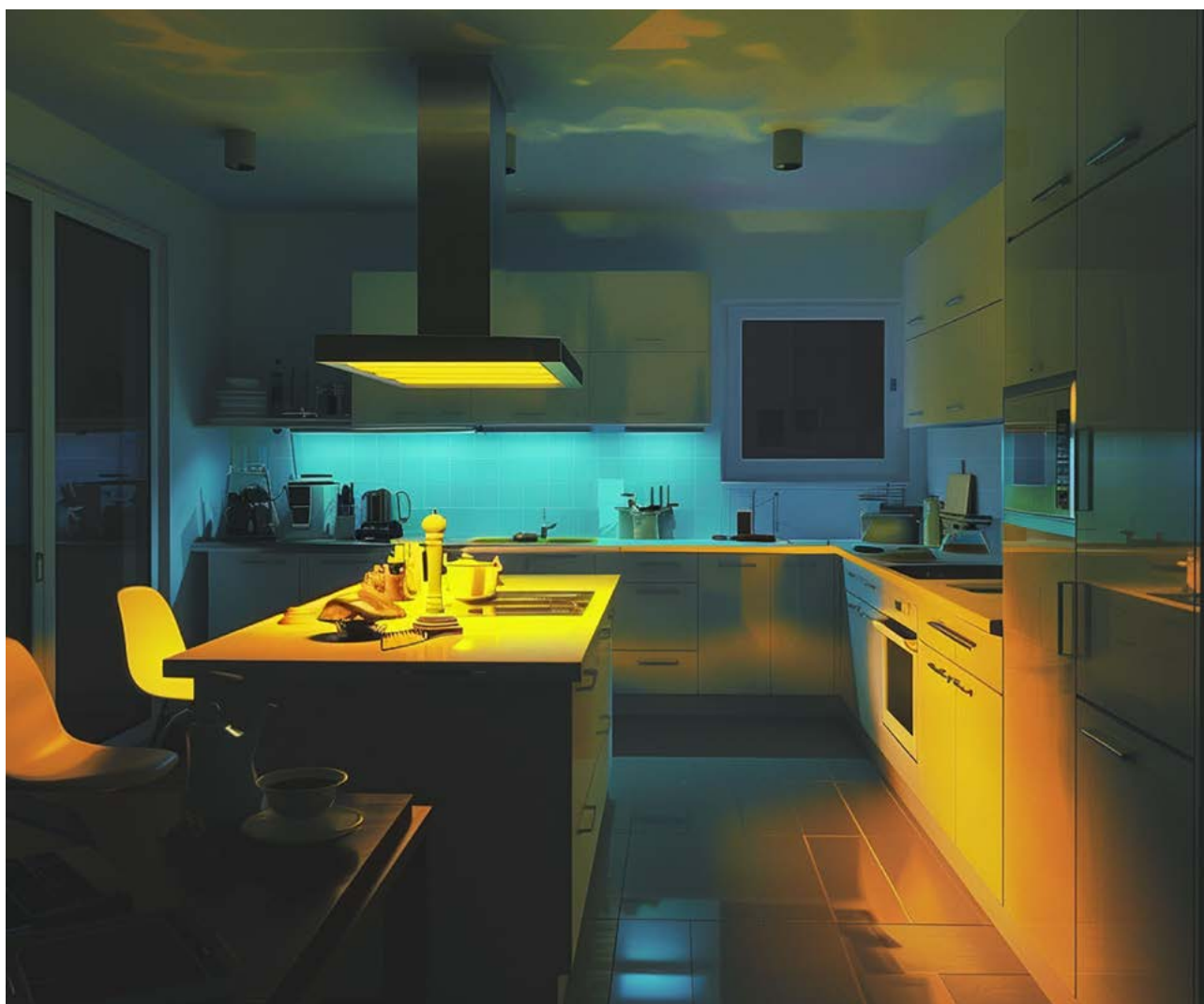
o przesyłanie plików, to jest to nowa funkcja i obsługiwane są raczej małe pliki. Do wysyłania dużych plików lepiej używać rozwiązań chmurowych. Opcje Tele NVDA pozwalają na łączenie z serwerem kontroli przy starcie systemu. Opcję tę warto zaznaczyć, gdy robimy reset kontrolowanego komputera i boimy się, że użytkownik po drugiej stronie nie będzie potrafił nawiązać połączenia po ponownym uruchomieniu komputera. Możemy mieć ją włączoną, gdy pracujemy za pomocą zdalnej maszyny i chcemy, żeby określony komputer ciągle oczekiwał na połączenie z nami. W opcjach jest jeszcze kilka ustawień, które każdy użytkownik musi dopasować do swoich potrzeb.

Komputer możemy kontrolować również za pośrednictwem smartfona z zainstalowaną aplikacją NVDA Remote. Testowałem aplikację na systemie iOS. Aby kontrolować komputer przez aplikację na telefonie, na komputerze musi być zainstalowane Tele NVDA lub NVDA Remote. Aplikacja na telefon do prawidłowego działania potrzebuje podpiętej klawiatury. Żeby połączyć z serwerem, po podłączeniu klawiatury

w aplikacji NVDA Remote musimy wpisać identyczne dane jak w aplikacji Tele NVDA na komputerze, czyli host i nasz wymyślony lub utworzony klucz. Jeśli na komputerze zaznaczona jest zgoda na kontrolowanie komputera, a komputer jest połączony z serwerem, to po naciśnięciu przycisku Connect powinniśmy móc sterować komputerem za pomocą klawiatury. Niestety często zamiast sterować komputerem, klawiatura steruje naszym smartfonem. W takiej sytuacji pomaga wyjście na ekran główny telefonu i powrót do aplikacji. Pomogło mi też kliknięcie w pole edycyjne, gdzie wpisujemy klucz do połączenia. Aplikacji nie testowałem długo, więc może są jakieś lepsze sposoby, żeby „zmusić” klawiaturę do sterowania połączonym komputerem, a nie smartfonem. Mimo wszystko uważam, że rozwiązanie to jest bardzo przydatne, np. wtedy, gdy nie mamy dostępu do komputera, a musimy szybko rozwiązać jakiś problem na komputerze, który kontrolujemy. W takiej sytuacji wystarczy mieć smartfon, klawiaturę i oczywiście połączenie z Internetem. W aplikacji NVDA Remote są jeszcze opcje dotyczące głosu syntezatora. Opcje te każdy użytkownik musi dostosować do własnych potrzeb.

Bardzo dobrze, że są dostępne programy do zdalnego łączenia komputerów w pary. Aplikacje te mogą służyć zarówno do zabawy, pomocy, jak i do pracy. Uważam, że nawiązywanie połączenia zdalnego na drugim komputerze daje duże możliwości dobrze płatnej pracy osobom z dysfunkcją wzroku. Dobrze, że osoby niewidome mają możliwość pomocy sobie wzajemnej. Programy do pracy zdalnej na komputerze są na tyle stabilne, że można pokusić się o udzielanie płatnej pomocy. Wymaga to od użytkownika przebojowości i kreatywności, ale efekty takiej pracy mogą być spektakularne. Spektakularną i ciekawą funkcją jest możliwość użycia telefonu i klawiatury, i sterowanie komputerem oddalonym o setki kilometrów.

Starałem się wyczerpać temat pracy zdalnej na drugim komputerze przez osoby niewidome. Gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zapraszam do kontaktu: przymat82@gmail.com



Tajemnica ciemności

Liliana Laske-Mikuśkiewicz

Osobom widzącym ciemność kojarzy się z tajemnicą, ale też z czymś strasznym. Nikt nie chciałby funkcjonować w ciągłym mroku. To, co dla przeciętnego człowieka jest niewyobrażalne, dla niewidomego staje się zwykłą codziennością. Czy widzący jest w stanie zrozumieć kogoś, kto nie widzi? Chyba nie do końca. Jest jednak kilka

miejsz w Polsce, w których można zasmakować życia bez kolorów. Jednym z nich jest „Ważne miejsce” w Bytomiu prowadzone przez fundację Ważni Ludzie.

Okazuje się, że nie każdy nadaje się do tego, by wejść w ciemność. Czasami nie pozwala na to klaustrofobia, czasami choroba błędnika, a często po prostu strach jest zbyt silny. – *Człowiek jest istotą solarną* – mówi pan Wojciech, jeden z edukatorów. – *Jeśli wyłączy się ludziom zmysł wzroku, to zaczynają panikować. Naszą rolą jest ich uspokoić, sprawić, by czuli się bezpiecznie.*

Wprowadzamy ludzi do naszego świata i oni muszą nam zaufać – dodaje pracująca tu pani Nikola. – *Tak samo, jak my ufamy im, gdy idąc przez miasto gdzieś zbłądzimy i potrzebujemy pokierowania.*

W „Ważnym miejscu” na odwiedzających czeka zaciemnione pomieszczenie, w którym znajduje się m.in. sprzęt kuchenny, stół, kanapa. Muszą oni rozpoznać wszystko posługując się zmysłem słuchu i dotykem, a potem jeszcze wykonać określone zadania. – *My przecież też robimy sobie kanapki, kroimy ciasto, gdy mamy na nie ochotę, zaparzamy kawę i zanosimy ją do stolika* – mówi z kolei pani Zosia, edukatorka, zastępczyni prezesa. – *Oferujemy gościom możliwość zjedzenia po ciemku kolacji. Bardzo się tym stresujemy! Żartujemy, że jeśli nie dadzą rady posłużyć się widelcem, to zjedzą palcami. Tak dla rozluźnienia atmosfery. Dużym zainteresowaniem cieszą się imprezy okolicznościowe, jak Walentynki czy Dzień Kobiet. Na odwiedzających czeka wtedy specjalna niespodzianka.*

Sporą część klientów przychodzącej do „Ważnego miejsca” stanowią dzieci i młodzież. Poprzez zabawy uczą się tu otwartości na innych, mogą spróbować różnych gier z opaską na oczach. Zdarzają się też osoby, u których ktoś w rodzinie traci wzrok. Tutaj mogą się dowiedzieć jak go wesprzeć i pomóc. Przekonują się, że niewidzenie nie oznacza końca świata. Edukatorzy dają najlepszy przykład, że osoba niewidoma może być samodzielna, może pracować, mieć hobby i realizować je w wolnym czasie. Widzący czasami nie kryją zdziwienia. No bo jak ktoś, kto nie widzi, może tak sprawnie obsłużyć smartfona?



“Sporą część klientów przychodzącej do „Ważnego miejsca” stanowią dzieci i młodzież. Poprzez zabawy uczą się tu otwartości na innych, mogą spróbować różnych gier z opaską na oczach.

Pracujący tu edukatorzy tworzą 4-osobowy zespół, z czego troje całkowicie pozbawionych jest wzroku. Kim są na co dzień?

Zastępczyni prezesa, Zofia Wojnar, czuwa nad wszystkim. Oprowadza po wystawie, podaje kolację po ciemku. Lubi podróżować, jest bardzo samodzielna.

Wojciech Dulski to człowiek niezwykle zapracowany. Z zawodu jest masażystą, prowadzi swój gabinet. Pracuje też w dużej korporacji, mającej swoje filie na różnych kontynentach. Zajmuje się w niej m.in. tworzeniem aplikacji mającym pomóc osobom niewidomym w poruszaniu się, opisywaniu kolorów, w odczytywaniu tekstu.

Patryk Hyla dojeżdża do Bytomia z Dąbrowy Górniczej. To kawał drogi! Ma dwa zawody: technik masażysta i technik informatyk. Prowadzi aktywne życie, uprawia liczne sporty.

Nikola Sroczyńska jedyna w tym teamie posługuje się osłabionym wzrokiem. Prywatnie bardzo lubi sztukę, interesuje ją zielerstwo. Tutaj czuje się spełniona.

Zespół „Ważnego miejsca” chce, by odwiedzało ich jak najwięcej ludzi, by dzięki ich pracy niewidomi byli postrzegani przez społeczeństwo jako osoby, które mają wprowadzić pewne ograniczenia, ale mogą samodzielnie funkcjonować, realizować marzenia.

Tyflokalendarium

Tomasz Matczak



Niewidomi to jedyna grupa społeczna, która może poszczycić się niezwykłą wręcz kumulacją świątecznych dni, odnoszących się wprost do ich niepełnosprawności. Szczerze mówiąc, nie bardzo rozumiem skąd się to wzięło?

Wymienię znane mi nazwy, abym nie został posądzony o gołosłowność, choć nie jestem pewny, czy będzie to kompletna lista. I tak 15 października mamy Międzynarodowy Dzień Białej Laski, 13 listopada Międzynarodowy Dzień Osób Niewidomych, 3 grudnia Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami, a 4 stycznia Światowy Dzień Braille’a. Niewykluczone, że coś pominąłem, ale naprawdę jest tego sporo. Ciekawe po co?

Siedzę i dumam, ale jakoś nie mogę skojarzyć sobie takich świątecznych dni, jak dajmy na to Międzynarodowy Dzień Wózka Inwalidzkiego czy Światowy Dzień Języka Migowego. Nigdy także nie słyszałem o Dniu Aparatu Słuchowego ani o Dniu Protezy Kończyny. Może to jest jakiś jałowy obszar pilnie potrzebujący zagospodarowania?

Zerkam do kalendarza. Co widzę? Osoby głuche mają swój dzień, ale już niesprawni ruchowo nie. Internet sugeruje, że ci ostatni świętują 3 grudnia, ale to wszakże Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami, a więc i niewidomych, bo jakże by inaczej. Dawniej był to dzień osób niepełnosprawnych, ale poprawność polityczna, nie mylić z językową, dotarła i tu. Co prawda nie ma jeszcze dnia języka inkluzywnego, sprawdziłem, ale moim zdaniem tylko go patrzeć! W kalendarzu jest też Międzynarodowy Dzień Równości, więc i pod to niewidomi spokojnie mogą się podpiąć, szukając powodów do świętowania! No i jest jeszcze, o dziwo, 19 marca Międzynarodowy Dzień Inwalidów, o którym informację znalazłem na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Dlaczego napisałem, że o dziwo istnieje? Ano dlatego, że rzeczownik „inwalida” nie cieszy się atencją wśród wielbicieli języka inkluzywnego. Nie wróżę temu dniu świetlanej przyszłości.

W ubiegłym roku prowokacyjno-humorystycznym tonem zwróciłem się do mojej małżonki:

- Nie złożyłaś mi życzeń z okazji Dnia Białej Laski.
- Przecież nie jesteś białą laską, abym musiała ci składać życzenia – odparła rezolutnie.

Miała rację czy nie? Moim zdaniem jak najbardziej! W Dniu Matki składa się życzenia mamom, Dzień Ojca to okazja do powinszowań tatom, a podczas różnych branżowych dni, jak Dzień Górnika, kieruje się życzenia do osób wykonujących odpowiednie zawody. Co to zatem w ogóle za Dzień Białej Laski? To rzecz jasna pytanie wypowiedane tym samym prowokacyjno-humorystycznym tonem, o którym wspominałem w kontekście małżonki. Złośliwi, także pewnie prowokacyjno-ironicznie, twierdzą, że to jakieś rasistowskie święto!

Niemniej jednak zastanawia mnie mnogość dni, jak to się zwykło ostatnio mówić, dedykowanych osobom z dysfunkcją wzroku.

Cokolwiek by nie powiedzieć, wychodzimy na najbardziej imprezującą grupę wśród niepełnosprawnych! Carpe diem, panie i panowie!



Aby obdarować kogoś na święta

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Wiosna to upragniona przez wszystkich pora roku, na którą czekamy z utęsknieniem. Jest to czas okazywanej sobie wzajemnie dobroci, a także ofiarowywania sobie nawzajem drobnych prezentów. Pan Wiktor Stępień, były nauczyciel języka polskiego w olsztyńskiej podstawówce, wykonuje ozdoby kojarzące się z wiosną i Wielkanocą, i obdarowuje nimi osoby mu bliskie oraz chore.

Wielkanoc to obchodzone w czasie wiosny chrześcijańskie święto. Po obrzędach kościelnych większą część pierwszego dnia Wielkanocy spędzamy przy świątecznym stole wraz z rodziną. Oprócz specjalnie przygotowanych dań, na stole pojawiają się liczne ozdoby. Autorem niektórych z nich jest pan Wiktor. – Wiele przeróżnych rzeczy, które kojarzą nam się z Wielkanocą,

ma głębszą symbolikę, o czym niektórzy nie wiedzą. Ja, obdarowując nimi ludzi, przybliżam im tę niezwykłą symbolikę – mówi pan Stępień.

– Wielka Niedziela jest najstarszym i najważniejszym świętem chrześcijańskim, podczas którego celebруем mękę, śmierć, a przede wszystkim zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W naszych domach pojawia się wiele symbolicznych przedmiotów, nierozdzielnie związanych z tą tradycją – dodaje pan Wiktor. Wiele z nich wykonuje własnoręcznie, aby potem rozdać je osobom niepełnosprawnym i wywołać uśmiech na ich twarzach.

Palma wielkanocna upamiętnia wjazd na osiołku Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. To oczywisty symbol męczeństwa, triumfu, a przede wszystkim zwycięstwa Syna Bożego nad grzechem. Palma to również znak nieśmiertelności i zbawienia, spływających dzięki Jezusowi na rodzaj ludzki. Palma wielkanocna, pozostawiona na kolejny rok, jest symbolem szczęścia przez cały ten czas. Pan Wiktor bardzo lubi wykonywać palmy – ich kolorystyka, zestawienie kwiatów i kształt zachwyca jego oraz obdarowaną osobę. – Paschał to specjalna świeca, która po zapaleniu jest symbolem samego Jezusa. Ja wykonuję na wzór paschału mniejsze świece na zamówienie – oznajmia nasz rozmówca.

Jak czytamy w różnych opracowaniach historycznych, symbolem zmartwychwstania Jezusa jest również święconka. Wszystkie produkty w niej umieszczone mają niebagatelne znaczenie. Baranek jest chyba najważniejszym symbolem wielkanocnym. Oznacza on ofiarę krzyżową, jaką poniósł za nas Jezus. Baranek to symbol niewinności, pokory, a także posłuszeństwa oraz czystości. To znak zwycięstwa życia nad śmiercią. Pan Wiktor ich nie wykonuje, gdyż są łatwo dostępne w sklepach.

Jajko to znak nowego życia, duchowego odrodzenia i szczęścia, które spływa na człowieka. Pan Wiktor Stępień często maluje jajka. Tradycyjne pisanki bardzo chętnie przyjmują osoby



starsze i chore, które odwiedza. Pisanki trafiają do ich koszyczków wielkanocnych i stanowią wyjątkową ozdobę wielkanocną ich domów.

Kolejnym symbolem wielkanocnym jest wiklina. Z niej to wykonuje się wielkanocne koszyczki, do których używa się młodych pędów kilku gatunków wierzby. Jest ona symbolem wytrwałości, a wierzbowe gałązki nieśmiertelności. Pan Stępień nie wypłata wiklinowych koszyków, ale jego tata kiedyś wykonywał ich całe mnóstwo. Robił je na konkretne zamówienia, w przeróżnych konfiguracjach. Mogły być zamykane, przypominające podróżne kuferki lub kwadratowe łubianki. W takim wielkanocnym koszyku musi się znaleźć masło, kielbasa, jaja oraz babka wielkanocna, symbolizująca dostatek.

Bukszpan to rodzaj zimozielonego drzewka. Gałązkami bukszpanu ozdabia się wielkanocny koszyczek. Symbolizuje on życie wieczne, ludzkie odrodzenie od grzechu, ale też i nadzieję. Jest to nieodłączny znak wiosny. Bukszpan często trafia do bukietów ustawianych wiosną razem z baziami na stole.

Autorka dziękuje panu Wiktorowi Stępniewi za rozmowę i zdjęcia wielkanocnych symboli, które on sam wykonuje.



Czas postu, czas wielkanocny

Marta Warzecha

Zakończył się karnawał, czas zabaw i ogólnej wesołości. W pierwszą niedzielę Wielkiego Postu wysłuchałam kazania nawiązującego do odczytanej w ten dzień ewangelii św. Marka. Ewangelista w skrótowy sposób opisał pobyt Jezusa na pustyni. Ksiądz, wyjaśniając wiernym treść Ewangelii, nawiązał do świata współczesnego, w którym i my jesteśmy wyganiani na swoją duchową pustynię, na której mamy szansę na zbliżenie się do Boga.

Jakże poruszające były obchody Wielkiego Postu przez chłopów na dawnej wsi. Zarówno o aspekcie religijnym, jak i ludycznym tych obchodów pokrótce opowiem.

Środa Popielcowa

Środa Popielcowa, inaczej zwana Wstępną Środą lub Popielcem, rozpoczynała obchody Wielkiego Postu. Po pełnych tłustego jadła i hucznych

zabaw zapustach następował okres skupienia i powagi. W publikacji Jana Świątki: „Lud Nadrabski” przeczytać można, iż w okres Wielkiego Postu wchodziło z rozwagą i starano się czas ten przeżyć z Bogiem, rozważając mękę Pana. O północy milkła muzyka i ustawały tańce, a tłuste potrawy zastępowano postnymi. Od tej pory na stołach w chłopskich chałupach królował kwaszony żur, ziemniaki, rzepa, brukiew. Gospodynie czyściły i dokładnie wyparzały garnki, by na dzień nie pozostała ani jedna kropla tłuszczu zwierzęcego. Rano wszyscy wierni udawali się na nabożeństwo do kościoła, na którym następował obrzęd posypania głów popiołem przez kapłana.

Podczas gdy w Małopolsce Wstępna Środa była dniem wyciszenia, w wielu regionach zabawa trwała w najlepsze, a śmiech i tańce przeplatały się ze smutkiem i rozważaniem Męki Pańskiej. Jeszcze w Środę Popielcową pito i tańczono w karczmach przy wtórze muzyki. Gospodynie powinny odtańczyć comber (ludowa zabawa zapustna wywodząca się ze średniowiecza – przyp. red.), żeby kapusta, konopie, len, dobrze wyrosły w tym roku. Młodzież płała sobie figle, posypując się popiołem. Rzucano garnki pełne popiołu tuż obok przechodzącego drogą, żeby go obsypać. Nie stroniono od okrucieństw.

Spotykały one panny, które w czasie karnawału nie znalazły sobie narzeczonego lub nie wyszły za mąż. Przywiązywano je do dużego pniaka i zmuszano do ciągnięcia przez całą wieś. Proceder ten miał upokorzyć swawolne panny. Taki sam los spotykał starych kawalerów, którzy mieli ciągnąć kłodę aż do karczmy, gdzie musieli wykupić się wódką.

Półpoście

Na wsiach nadrabskich post był ściśle przestrzegany, a kto łamał nakazy kościelne, był piętnowany. Wyjątek stanowiło półpoście, czyli połowa Wielkiego Postu. W tym czasie pozwalano sobie na rozluźnienie i radość. Zwyczaj ten obchodzono w środę przed niedzielą białą, zwaną Laetare (IV niedziela Wielkiego Postu, zwana niedzielą radości, przyp. red.). Księża w tym dniu zakładają różowe ornaty. W ten jedyny w poście radosny dzień „wybijano półpościa”. Na drzewach wieszano stare garnki i uderzano w nie kijem. Nocą następowało garnkotłuczenie: o drzwi domostw rozbijano stare rondle, patelnie, misy, wybudzając przy tym ze snu mieszkańców. Oznajmiano w ten sposób nadchodzącą drugą połowę postu. Półpoście oznaczało też nadchodzącą wiosnę, którą czuło się już w powietrzu.

Wielki Post to również czas świeckich obrzędów przywoływania wiosny. Najpierw trzeba było pożegnać zimę. Symbolizowała ją Marzanna będąca uosobieniem śmierci. Nazywano ją też Śmiertką lub Śmierciuchą, a na zachodzie Polski Moreną. Robiona była ze słomy i odziewana w białą szatę.

Obnoszonym po domach gaikiem witano wiosnę. Świętem, które zwiastowało pewne nadejście wiosny, było Zwiastowanie Najświętszej Maryi Panny.

Niedziela Palmowa

Zwana była również Kwietną, Różyczkową, Wierzbą. Rano udawano się do kościoła, by poświęcić palmy. Przypisywano im moc uzdrowicielską. Po wyjściu z kościoła uderzano się nimi wzajemnie, mówiąc: „Palma bije, nie zabije”. Połykano bazie, żeby gardło nie bolało. W Wielki

“ **Niedziela Palmowa zwana była również Kwietną, Różyczkową, Wierzbą. Rano udawano się do kościoła, by poświęcić palmy. Przypisywano im moc uzdrowielską. Po wyjściu z kościoła uderzano się nimi wzajemnie, mówiąc: „Palma bije, nie zabije”. Połykano bazie, żeby gardło nie bolało. W Wielki Piątek utworzone z palm krzyże wtykano w ziemię, by chroniły przed gradem i robactwem.**

Piątek utworzone z palm krzyże wtykano w ziemię, by chroniły przed gradem i robactwem. Kiedy po raz pierwszy wypędzano bydło w pole, uderzano je palmami, by zapewnić im zdrowie. Na Kaszubach palmy wtykano w ule i sieci, by zapewnić sobie obfitość. Wkładano je za obrazy, by chroniły domostwa przed różnymi zagrożeniami. Poświęcone palmy służyły chłopom do święcenia różnych przedmiotów. Na przykład święcono ziemię przed pracami polowymi. Bazie z palm mieszano z ziarnem siewnym i ziemniakami, by obrodziły, a ziarno było takie grube jak bazie.

Na ziemi bocheńskiej chłopcy po przyjsciu z kościoła poświęcone palmy zanosili do obory. Umieszczali je za żłobem lub za stragarzem (główna belka w drewnianym stropie, przyp. red.), by chroniła krowy przed czarownicami posiadającymi moc odbierania im mleka, poprzez rzucanie na nie uroku. Wierzono również, że w Kwietną Niedzielę w kościele pojawia się diabeł. Miał przychodzić w czasie czytania Ewangelii i kusić wiernych złotem, które ukrywał w ziemi.



Triduum Paschalne

W Wielki Czwartek milkły dzwony, a w ich miejsce używano kołatek. Miały odganiać burzowe chmury i chronić przed nieszczęściem. Wielki Czwartek jest dniem ostatniej wieczerzy, podczas której uczniowie obmywali nogi Jezusa, a następnie Pan uczynił to samo swoim uczniom. Na pamiątkę tego dnia kapłani obmywają nogi dwunastu osobom. Wielki Czwartek miał również wymiar ludyczny. Było to tak zwane palenie Judasza. Robiono ze słomy jego podobiznę, sądzono go, a następnie wykonywano egzekucję. Po skończonym nabożeństwie ustawiano przystrojony wcześniej grób Pański, przy którym odbywała się adoracja trwająca do soboty.

Wielki Piątek

Po północy wszyscy mieszkańcy wsi położonych w obrębie bocheńskim wychodzili nad strumyk, gdzie starannie się obmywano. Czynność ta miała zapobiec wszelkim chorobom oraz owrzodzeniu ciała. By ochronić krowy przed tak zwanym paskudnikiem, jeszcze przed wschodem słońca wykopywano korzonki koniczyny i dawano im

do zjedzenia. W tym dniu ma miejsce nabożeństwo, podczas którego śpiewana lub czytana jest Męka Pańska według świętego Łukasza.

Wielka Sobota

W Wielką Sobotę święcono pokarmy, które ustawiano w domu lub zanoszono pod kapliczkę, gdzie przyjeżdżał ksiądz.

Na południu Polski w Wielką Sobotę wcześniej rano odprawiano nabożeństwo, po którym ksiądz święcił ogień i wodę. Chłopi nadrabscy zbierali pozostawione na ściernisku rozrzucone ogarki i zabierali je wraz ze święconą wodą do swoich domów. Skrapiano nią wszystkie kąty, obory, stajnie i chlewy, aby się robactwo nie rozmnażało. Dla tej samej przyczyny kadzili chłopi ogrody, paląc liście i gałęzie opadłe jesienią.

Wielkanoc

W Wielką Niedzielę wszyscy rano udawali się na mszę rezurekcyjną. Szybki powrót do domów wróżył szybkie zamążpójście panien, a gospodarzom dobre żniwa. Przed uroczystym

śniadaniem dzielono się jajkami i składano sobie życzenia. Wszystkim poświęconym pokarmom przypisywano magiczne zastosowania, ściśle stosując się do zakazów i nakazów. Skorupki od jajek rozrzucono po izbie, rozrzucono po polu, po zagonach kapusty, by zapobiec rozmnażaniu się robactwa. Podkładano je pod pierwszy zwieziony do stodoły snop, aby uchronić zboże przed myszami.

W Polsce południowej pierwszy dzień świąt spędzano spokojnie, wyłącznie w gronie najbliższej rodziny.

W lany poniedziałek polewano się wodą. Dzień ten zwany był też śmigusem-dyngusem. W Polsce południowej był zwyczaj polewania panien przez parobków. Na północy kraju popularny był zielony dyngus. Polegał na dotykaniu się lub smaganiu zielonymi, rozwiniętymi gałązkami, albo zrobionymi z nich batami.

Plastyka obrzędowa

Okres wielkanocny mocno związany jest z plastyką obrzędową. Największą jej częścią jest florystyka z motywami świątecznymi, jak: kurczaczek, kura siedząca na jajku oraz baranek, stworzone z rozmaitych, naturalnych materiałów, jakie daje nam natura: drewno, filc, masa solna, drewniane łyżeczki. Powszechne są stroiki wielkanocne. Palmy robione są z gałązek wierzbowych z wplecionymi w nie baziami. Całość przewiązuje się wtką wierzbową, przystrojoną kwiatami z bibuły. Palmy, okazałe i wysokie, były istnymi dziełami sztuki. Na wszelkich konkursach plastyki obrzędowej, związanej z Wielkanocą, mile widziane



“ Na południu Polski w Wielką Sobotę wcześniej rano odprawiano nabożeństwo, po którym ksiądz święcił ogień i wodę. Chłopi nadrabscy zbierali pozostawione na ściernisku rozrzucone ogarki i zabierali je wraz ze święconą wodą do swoich domów. Skrapiano nią wszystkie kąty, obory, stajnie i chlewy, aby się robactwo nie rozmnażało.

jest pieczywo obrzędowe przedstawiające kurczaki i baranki. Największym niewątpliwie symbolem świąt wiosennych jest jajko, oznaczające nowe życie i płodność. Powstają najrozmaitsze pisanki, kraszanki, malowane tuszem, rozgrzanym woskiem, farbami, wyklejane. Do barwienia pisanek stosowane są barwniki domowej roboty lub gotowe, kupione w sklepie.

Plastyka obrzędowa dla osób z dysfunkcją wzroku

Czy jest możliwe, aby osoba niewidoma i ociemniała mogła wykonać takie prace? Z czystym sumieniem powiem, że owszem. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że nie widzimy, toteż jest nam potrzebna pomoc osoby widzącej. Z niektórych czynności plastycznych wyklucza nas używanie gorącego kleju, którym niewątpliwie można się dotkliwie oparzyć. Samodzielnie natomiast jesteśmy w stanie zrobić pisanki, kraszanki oraz uformować ciasto na pieczywo obrzędowe. Te czynności naprawdę rozbudzają wyobraźnię. Dzieje się to zwłaszcza wśród osób ociemniałych, które mają w bonusie obrazy z okresu widzenia.

Tak czy owak, nie bójmy się kreatywności, nawet w plastyce obrzędowej świąt i cieszymy się chwilą.

za wydarzeniami na murawie, ale jak to zrobić, gdy nie widzi się ani zawodników, ani piłki, ani boiska? Szczerze mówiąc nie wiem czy któraś stacja telewizyjna nadal zaprasza do komentowania sportowych imprez osoby niewidome, ale ja nie uważam, aby był to dobry pomysł. Czy to znaczy, że osoba z dysfunkcją wzroku nigdy nie będzie dobrym komentatorem sportowym? Myślę, że tak. Nie będzie zresztą także dobrym kierowcą rajdowym, więc nie ma co na siłę próbować. Jest wiele innych dziedzin, w których niewidomi i niedowidzący mogą się sprawdzić, więc po co na siłę upychać ich tam, gdzie nie mają szans?

Drugi przykład to telewizyjny serial pt. „Pasjonaci”. Czy to słaba produkcja? Owszem, ale nie ze względu na treść czy fabułę. Po prostu za bardzo rzucała się w oczy przepaść aktorska. Gdyby wszystkie role zagrały osoby z niepełnosprawnościami, to może ogólnie wyszłoby lepiej, choć pewnie i tak „Pasjonatom” byłoby bliżej do paradokumentów niż seriali bijących rekordy popularności. Niemniej jednak dysproporcja między aktorami amatorami a aktorami zawodowcami nie rzucałaby się aż tak w oczy, bo po prostu by jej nie było.

Ktoś powie: przecież nie chodziło o to, aby wykreować nowego Dariusza Szpakowskiego czy Daniela Olbrychskiego, ale aby pokazać, iż niepełnosprawni też potrafią. Skoro tak, to moim zdaniem raczej nie wyszło. Gdyby zamiast niewidomego na miejscu komentatora posadzić dziecko, to też jakoś tam dałoby radę, ale przecież nie o to chodzi, aby jakoś dawać radę! Pokazywanie, że osoby z niepełnosprawnościami jakoś tam dają radę, wcale nie jest ich promocją.

A co z social mediami? Tu panuje swoista wolna amerykanka. Kanał na You Tubie, Instagramie czy TikToku lub fanpage na Facebooku może założyć każdy. Skoro każdy, to także i niewidomy czy niedowidzący. I oczywiście w Internecie sporo jest takich realizacji. Nie będę wymieniał konkretnych nazw, bo nie o to chodzi. Gdyby kierować się w ich ocenie wyłącznie

kategoriami popularnościowymi, to niektóre z pewnością zasługiwałyby na nagrodę. Może nie jest to ścisła czołówka influencerska, ale niektóre marki stały się rozpoznawalne. Tyle, że popularność internetowa wiąże się w dużej mierze ze sposobem przedstawienia tematu oraz prezentowaną treścią. I tu ja osobiście mam wątpliwości. Niezwykle często tyfloinfluencerzy starają się edukować społeczeństwo. Jak prawidłowo pomagać osobom z niepełnosprawnościami, czego unikać, na co zwracać uwagę, czego absolutnie nie robić itp. Moim zdaniem ma to sens o tyle, o ile robi się to w sposób wyważony i rozsądny. Tymczasem w jednym z takich instruktażowych filmów można usłyszeć, że dotykanie niewidomego jest formą przemocy. Takie ciężkie działa moim zdaniem odstraszałyby społeczeństwo od nas. Duża część przekazu to narzekanie. Tego jest za dużo, tego za mało, tu powinno być tak, a tam inaczej, hulajnogi trzeba zdeintegrować, aut elektrycznych zakazać, bo ich nie słychać, kamienne donice w miastach powywracać, bo można się o nie potknąć i tak dalej, i temu podobne. Można odnieść wrażenie, że głównym postulatem środowiska niewidomych jest hasło: my zrobilibyśmy to lepiej!

Dlaczego nie napiszę o przykładach pozytywnej obecności niewidomych w mediach? Chyba dlatego, że zrobią to inni, a może też ze względu na to, że te, moim zdaniem negatywne, po prostu są głośniejsze i bardziej wyraziste?

Inna rzecz, że społeczeństwo nas nieco rozpieszcza i to, co uchodzi osobom z niepełnosprawnościami, płazem nie ujdzie całej reszcie. Nam jakoby wolno więcej. Parafrazując pewne powiedzenie: o osobach z niepełnosprawnościami można mówić albo tylko dobrze, albo wcale. Fałszujący niewidomy jest tylko fałszującym niewidomym, zaś każdy inny fałszujący to kiepski wokalista.

Takich dożyliśmy czasów. I najgorsze, że zamiast refleksji, dobrze nam w tym ciepłym grajdołku uwielbienia!

Dziennikarz z niedowzrocznością

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Nasza Redakcja rozmawia z panią Teresą Kupi-
dyńską, dziennikarką australijskiej gazety kultu-
ralnej, mającą problemy z niedowzrocznością.

Jak rozumieć ten zawód

Dziennikarz to osoba zajmująca się najkrócej
mówiąc zbieraniem, a następnie redagowaniem
zebranego przez siebie materiału prasowego. Ja
jestem właśnie taką osobą – mówi pani Teresa.
Mimo, że posiadam umiarkowany stopień nie-
pełnosprawności dotyczący narządu wzroku,
wykonuję zawód dziennikarza. Bardzo kocham
robić to, co robię i uważam, że mimo moich nie-
doskonałości w należyty sposób spełniam się
w tym zawodzie.

Nie tylko w gazetach i czasopismach

Pierwotnie termin „dziennikarz” przylgnął na
dobrze do osoby będącej autorem tekstów,
masowo publikowanych w różnych gazetach,
począwszy od prasy codziennej, aż do gazet kul-
turalnych i naukowych. Wraz z pojawieniem się
kolejnych masowych środków przekazu, jakim
na przykład jest radio i telewizja, zakres pracy
dziennikarskiej znacznie się poszerzył, a tak-
że zmienił. Posiadając problemy ze wzrokiem,
moim pierwotnym zajęciem dziennikarskim była
praca w radiu internetowym w Australii, gdzie
tworzyłam, a następnie nagrywałam na kom-
puterze bajki dziecięce na dobranoc. Z biegiem
czasu bajki te rozszerzyły się do historycznych
słuchowisk, dotyczących na przykład najważ-
niejszych zagadnień z życia poszczególnych
władców i królów Polski.

Mijały lata

Pewnego razu ktoś usłyszał moje słuchowisko
w radiu internetowym i nie wiedząc o mojej
niepełnosprawności zaproponował mi etat
prasowy dotyczący tworzenia tekstów patrio-
tyczno-historycznych. Początkowo nie mogłam
uwierzyć, że oprócz nagrywania mojego



głosu będę mogła pracować jako stuprocento-
wy dziennikarz piszący teksty – opowiada pani
Teresa. – Z odpowiedzią czekałam chyba dwa
tygodnie, aż postanowiłam, że mimo wszystko
podejmę się tego wyzwania. Mając pewnego
rodzaju ograniczenia, postanowiłam pisać tek-
sty, których ode mnie oczekiwano. Po kilka razy
sprawdzałam w ogromnie grubych okularach
na nosie, czy nie popełniłam jakiegoś błędu.

I dawałam radę zawsze rzetelnie wywiązując się z powierzonego zadania. Z czasem dostałam od redaktora naczelnego mój dział tematyczny, który opracowuję już od kilku lat. A co najważniejsze, gdy ktoś z koleżanek lub kolegów pragnie, abym mu poświęciła kilka chwil, nigdy nie odmawiam im pomocy. Do najważniejszych moich obowiązków zalicza się zbieranie szczegółowych informacji na dany temat, a następnie jego właściwe opracowanie. Wszystkiemu temu staram się sprostać jak najlepiej, mimo moich niedoskonałości wzroku. Podstawy pracy dziennikarskiej pozostają niezmiennie od lat. Pomimo dynamicznych przeobrażeń medialnego świata zachodzących na naszych oczach, ja daję radę – mówi z uśmiechem pani Kupidyńska.

Wiele wymogów

W trakcie przygotowywania materiału prasowego, przeznaczonego do późniejszej publikacji, jako dziennikarz-reporter pamiętam w szczególności o konieczności spełnienia wielu wymogów dotyczących rzetelności dziennikarskiej. Mojej pracy poświęcam o wiele więcej czasu niż czynią to moje koleżanki nieposiadające mankamentów zdrowotnych. Dla sprawdzania wielu informacji korzystam z rozmaitych źródeł encyklopedycznych, które weryfikuję i z których czerpię wiele informacji. Dla potrzeby stworzenia odpowiedniego materiału prasowego przeprowadzam wiele wywiadów z różnymi ludźmi, które następnie przelewam na stronę mojego komputera.

Odpowiednia forma

A co najważniejsze, przede wszystkim dbam o dopasowanie odpowiedniej formy mojego przekazu dziennikarsko-reporterskiego do rodzaju odbiorców mojego artykułu. Zwracam baczność uwagę kim są czytelnicy moich artykułów, do kogo trafia moja gazeta, jaki jest status ich wykształcenia, a przede wszystkim jaka jest tematyka ich osobistych zainteresowań.

Publicystyka zagraniczna

Mimo, że posiadam zdrowotne ograniczenia, uważam, że jestem pracownikiem odpowiedzialnym i kompetentnym odnośnie

“ Posiadając problemy ze wzrokiem, moim pierwotnym zajęciem dziennikarskim była praca w radiu internetowym w Australii, gdzie tworzyłam, a następnie nagrywałam na komputerze bajki dziecięce na dobranoc. Z biegiem czasu bajki te rozszerzyły się do historycznych słuchowisk, dotyczących na przykład najważniejszych zagadnień z życia poszczególnych władców i królów Polski.

opracowywanego przez mnie materiału. Jednak, mimo wszechstronności, uwielbiam tworzyć bajki i słuchowiska dla polonijnych dzieci. Zawsze sobie je wyobrażam jak słuchają bajek z Polski, z kraju, w którym kiedyś żyli ich rodzice, a na pewno dziadkowie. Cieszy mnie, że to właśnie polskie dzieci na obczyźnie ode mnie dowiadują się kim był Bolesław Chrobry i jak nazywał się ostatni król z dynastii Piastów. Wiedzą właśnie ode mnie kim była Wanda, córka króla Kraka, która nie chciała wyjść za Niemca. Zawsze ubieram moje słuchowiska w odpowiednią stylizację krajobrazową. I tak, dla przykładu, gdy piszę o Krakowie, nie może w moich bajkach zabraknąć wzmianki o Wawelu i krakowskich Sukiennicach. A gdy moje bajki opowiadają o Gdańsku, musi tam być odniesienie do Żurawia i Dworu Artusa.

Mimo, że posiadam problem ze wzrokiem, mam ogromną wyobraźnię, dzięki której moje bajki naprawdę są kolorowe. Przedstawiają one zawsze piękno polskiej ziemi i wiarygodny opis bajkowego bohatera.

Polscy goalballiści drużyną roku

Radostaw Nowicki



Marcin Czerwiński znalazł się w gronie dziesięciu najlepszych sportowców z niepełnosprawnością 2023 roku. Został także uhonorowany nagrodą objawienia roku na Gali Guttmany, a wraz z kolegami z juniorskiej reprezentacji Polski odebrał wyróżnienie dla drużyny roku.

Mistrzostwa świata juniorów w goalballu odbyły się w dniach 15-19 lipca 2023 roku w brazylijskim Sao Paulo. Biało-czerwoni wystąpili w nich w składzie: Marcin Czerwiński, Bartosz Wróbel, Filip Kłaczekiewicz, Krystian Tyburski oraz Paweł Żrebek. W fazie grupowej turnieju nasi reprezentanci rozprawili się 11:3 z gospodarzami zmagania,

a 17:7 rozgromili rówieśników ze Stanów Zjednoczonych. Równie gładko uporali się z rywalami z Kenii, wygrywając 11:1 oraz Korei Południowej, triumfując 15:6. Na tym etapie turnieju najwięcej problemów sprawili im przeciwnicy z Izraela, z którymi zremisowali 14:14. W półfinale młodsi Polacy grający pod wodzą trenera Piotra Szymali ponownie zmierzyli się z Brazylijczykami. Tym razem pokonali ich 15:5, co dało im awans do finału. W potyczce o złoto zagrali z Izraelem, a zwycięstwo 11:7 dało im historyczny sukces. Gwiazdą zawodów został Marcin Czerwiński, który z dorobkiem 74 bramek został królem strzelców całej imprezy.

Radosław Nowicki: W plebiscycie na sportowca roku 2023 reprezentacja Polski do lat 19 w goalballu została drużyną roku. Pewnie to dla was pierwsze takie wyróżnienie? Jakie to uczucie?

Marcin Czerwiński: Było to dla nas bardzo duże wyróżnienie. Kilku chłopaków popłakało się, jak otrzymaliśmy tę nagrodę. Nie spodziewaliśmy się, że zdobędziemy jakąkolwiek nagrodę w tym plebiscycie. Wszyscy mówili, że to dla nas została stworzona ta kategoria, bo nigdy wcześniej jej nie było. Jest to solidny krok do przodu dla polskiego goalballa.



RN: Na panu chyba największe wrażenie zrobiła nagroda związana z objawieniem roku? Było widać, że był pan nią mocno zaskoczony.

MC: Na Gali było wielu niesamowitych sportowców z jakimiś osiągnięciami. Nie spodziewałem się, że wyjdę już na jej początku. Plebiscyt dopiero się zaczął, a ja wyszedłem na scenę jako pierwszy. Był to dla mnie szok i niedowierzanie. Na początku w ogóle nie chciałem wstać, bo myślałem, że prowadzący się pomylili.

RN: Była pustka w głowie?

MC: Tak. Byłem przygotowany na to, że wyjdę na scenę jako zawodnik nominowany do któregoś miejsca. Przygotowałem sobie potencjalne przemówienie, ale nie wiedziałem, co mam powiedzieć jako inspiracja roku. Ręce mi się trzęsły, zaniemówiłem.

RN: 3 razy wychodził pan na scenę. Była to fajna promocja goalballa, bo pewnie nie każdy miał styczność z tym sportem, a dzięki temu ludzie, którzy śledzili galę na YouTube lub w Polsacie Sport, mogli usłyszeć o tej dyscyplinie.

MC: Bez wątpienia była to ogromna promocja polskiego goalballa. Zawsze był on trochę na uboczu, niewiele ludzi wie o jego istnieniu. W telewizji królują dyscypliny indywidualne, takie jak: szermierka, pływanie czy lekkoatletyka, które są też sportami olimpijskimi, a goalball jest tylko i wyłącznie sportem paralimpijskim, stąd też mało ludzi o nim słyszało. Ale wychodząc za każdym razem na scenę miałem w głowie to, że jak zaczynałem grać, powiedziałem sobie, że dzięki mnie goalball zostanie rozreklamowany. Chyba powoli zaczyna mi się to udawać.

RN: No właśnie, a wszystko to dzięki sukcesowi w Brazylii, gdzie zostaliście mistrzami świata juniorów. Po tych kilku miesiącach dotarło już do was, że osiągnęliście historyczny sukces?

MC: Nadal nie. Przypominam sobie, że gdy w finale schodziliśmy z boiska, to cieszyliśmy się, skakaliśmy z radości. To było coś niezwykle i niesamowitego, że właśnie nam udało się zdobyć mistrzostwo świata.

RN: Z jakimi nadziejami lecieliście do Brazylii? Nie do końca wiedzieliście, na co będzie was stać w tym turnieju?

MC: Przede wszystkim nie wiedzieliśmy, czego możemy spodziewać się po innych drużynach. Zdawaliśmy sobie sprawę, że nasz poziom jest wysoki, że możemy powalczyć i zająć dobre miejsce. Problem był taki, że mistrzostwa powinny odbyć się dwa lata temu, ale przez koronawirusa były przesuwane. Wtedy mieliśmy zupełnie inny, dużo lepszy skład. Teraz mieliśmy dużo chłopaków w drużynie, którzy od niedawna uczą się goalballa. Chociażby mój kolega, Bartek, który grał na środku, zaczął grać dzięki mnie. Namawiałem go, aby przychodził na treningi. Przyszedł, pograł pół roku i pojechaliśmy na mistrzostwa świata.

RN: W ciągu kilku dni rozegraliście 7 meczów. Trudne było to wyzwanie pod względem fizycznym?

MC: Dla mnie nie, bo prawie przez rok przed mistrzostwami świata byłem przygotowywany do tego, że będę musiał rozgrywać wszystkie mecze. Byłem nastawiony na to, że nie mogę nie mieć siły w tych mistrzostwach.

RN: Który mecz w trakcie tego turnieju był najtrudniejszy?

MC: Najwięcej kosztował nas drugi mecz grupowy, w którym zremisowaliśmy z Izraelem. Praktycznie przez całe spotkanie przegrywaliśmy pięcioma, sześcioma bramkami. Dopiero pod koniec pojedynku dogoniliśmy rywali. To był jeden z najbardziej wymagających meczów w całych mistrzostwach, ale jednocześnie dla mnie był jednym z najlepszych. Rzuciłem w nim 13 z 14 bramek. W sumie było to trochę starcie między Izraelem a mną. Pozostałe spotkania grupowe były dosyć spokojne. Mieliśmy je pod kontrolą i znacząco je wygraliśmy. Jedynie właśnie Izrael sprawił nam najwięcej problemów.

RN: W finale po raz drugi zmierzyliście się z Izraelem. Czuliście wagę tego meczu? Odczuwaliście przed nim dodatkową presję?

MC: Nie wiem jak u chłopaków, ale ja gram od nich dużo dłużej i nie czułem presji. Wiedziałem,

że musimy zagrać dobrze. Oczywiście, przed meczem był lekki stres, myślenie, że fajnie byłoby wygrać i zdobyć złoto. Jednak nie było presji i obaw, że popełnimy błędy w finale i przegramy. Wiedziałem, że możemy wygrać. Po prostu robiłem swoje. Grałem, bo to lubię i nie myślałem o tym, że jest to finał mistrzostw świata.

RN: Jak to jest rzucić aż 74 bramki w takim turnieju i zdobyć nagrodę króla strzelców?

MC: „Król strzelców” nie brzmi tak fajnie i imponująco, jeśli nie wie się, ile drugi zawodnik w klasyfikacji generalnej miał bramek. Był nim Izraelczyk, który zdobył 38 bramek, czyli praktycznie dwa razy mniej ode mnie. Wychodząc na każdy mecz miałem w głowie, aby wygrać najlepiej przed czasem i rzucić jak najwięcej bramek. Można powiedzieć, że chłopaki byli tarczą, a ja orężem. Oni bronili, ja rzucałem bramki. Taki plan był od początku.

RN: Ten sukces będzie motywacją do jeszcze cięższej pracy?

MC: Na pewno. To dla mnie kolejny schodek, aby wspinać się coraz wyżej. Jest to kolejny tytuł, który zdobyłem. Nie chciałbym spocząć na tym sukcesie. Chociaż w życiu trochę mi się pozmieniło i nie wiem czy będę w stanie ciągnąć to wszystko dalej. Mam nadzieję, że to mistrzostwo świata zainspiruje pozostałych chłopaków, że możemy wygrywać i przełamać naszą złą passę, bo wcześniej przegrywaliśmy w ćwierćfinałach albo zajmowaliśmy czwarte miejsce. Wierzę, że ten sukces pokaże, że możemy coś osiągnąć.

RN: Czyli po tym sukcesie jest nadzieja, że wzrośnie zainteresowanie goalballem?

MC: Bardzo możliwe, chociaż do końca ciężko to stwierdzić. W naszym kraju nie ma aż tylu zawodników, ale mam nadzieję, że całe środowisko zostanie zmotywowane.

RN: Co fajnego jest w goalballu? Co mogłoby zachęcić innych do uprawiania tego sportu?

MC: Ciężko zachęcić niewidomych do sportu, w którym można dostać półtora kilogramową piłką w twarz. Nie bez powodu mówi się, że jest to sport dla głupich (śmiech). Fajne jest to, że gra

się z ludźmi. Uczymy się wzajemnych zachowań, nabieramy zaufania do siebie, nawiązujemy więzi, bo musimy wiedzieć kto i co robi. Musimy znać swoje nawyki, bo przecież nie widzimy, a biegamy po boisku, omijamy się. Między nami tworzy się więź i przyjaźń nie tylko na boisku, ale również poza nim. Bardzo dużo ludzi poznałem dzięki goalballowi. Myślę, że z wieloma z nich będę utrzymywał kontakt do końca życia.

RN: Skąd u pana wzięła się fascynacja goalballem?

MC: Do tego sportu zachęcił mnie pan Tadeusz Koss, wychowawca z Lasek. On mi pokazał goalballa i zaczął mnie uczyć. Z nim pojechałem na pierwsze turnieje. Predyspozycje miałem do wielu sportów, bo pływałem, pchałem kulą, biegałem na nartach, ale najbardziej wbił mi się w głowę właśnie goalball i nie chciałem z niego zrezygnować. Później przejęli mnie starsi koledzy, którzy dalej mnie uczyli tego sportu. W końcu trafiłem do trenera Roberta Mazurka, który jest aktualnym trenerem UKS Laski. On

nigdy na nas nie krzyczał, nigdy nie wymagał od nas czegoś, czego nie daliśmy rady zrobić, ale zawsze w nas wierzył i nas motywował. Powtarzał, że trzeba wygrywać, jak można to znacznie, jak nie można to na styk, ale wygrana jest najważniejsza.

RN: Spodziewał się pan, że przygoda z goalballem będzie rozwijała się w takim tempie?

MC: Wydaje mi się, że tak. Udowodniliśmy, że możemy coś osiągnąć. Możliwe, że po tym sukcesie będziemy mogli starać się o dodatkowe środki na zgrupowania i turnieje. W każdym sporcie jest tak, że jak osiągasz sukces, to masz stypendia. W goalballu zawsze tego brakowało. Zazwyczaj byliśmy blisko, aby coś dostać, ale nigdy nie mogliśmy przebić tego sufitu. Może teraz się to zmieni. Ja jestem jeszcze młody i uczę się w szkole, więc nie robi mi to aż tak dużej różnicy, ale pracującym dorosłym nie jest łatwo grać za darmo i brać urlopy na turnieje czy zgrupowania. To wszystko nie jest takie proste. Jak ktoś lubi grać w goalballa, to i tak





pewnie będzie uprawiał ten sport, ale wydaje mi się, że aspekt finansowy może być dodatkową motywacją do tego, aby jeszcze bardziej się na nim skupić.

RN: Dla pana kolejnym etapem będzie zadowolenie się w seniorskiej kadrze, w której już pan również występuje?

MC: Wydaje mi się, że tak. Bardzo chciałbym zagrać w turniejach do lat 23, bo są to zawody w naszym zasięgu. W 2024 roku najważniejszym turniejem będą dla nas mistrzostwa Europy dywizji B, z których 3 najlepsze zespoły awansują do dywizji A, a 3 naj słabsze odpadną. Ostatnio zajęliśmy siódme miejsce. Przegraliśmy ćwierćfinał dosyć boleśnie 6:7. Do tej pory uważamy, że przegraliśmy przez błędy sędziowskie. Dostaliśmy bowiem karnego, którego być nie powinno. Graliśmy z Grecją na równi, a ta przegrana nas złamała. Gdybyśmy ją pokonali, to pewnie złapałibyśmy przysłowiowy wiatr w żagle i poszlibyśmy do przodu.

RN: A co poza reprezentacją?

MC: Z bardziej indywidualnych planów liczę na Ligę Mistrzów z chłopakami z Krakowa. W poprzednim roku zajęliśmy w finałach piąte miejsce, a w tym liczymy na podium. Zresztą poprzednio w ćwierćfinale graliśmy z niemiecką drużyną, z którą przegraliśmy 10:11 w drugiej połowie dogrywki przez tak zwanego złotego gola. 15 sekund przed końcem przegrywaliśmy jedną bramką, ale doprowadziłem do dogrywki. Później przegraliśmy z głupiego powodu. Dało o sobie znać zmęczenie.

RN: Podczas gali wasz trener powiedział, że Los Angeles będzie wasze. Faktycznie występ na igrzyskach paralimpijskich jest waszym największym marzeniem?

MC: Oczywiście, jest to nasze marzenie, ale patrząc realistycznie jeszcze jako drużyna nie jesteśmy w stanie grać na tak wysokim poziomie, aby już teraz myśleć o igrzyskach.

RN: Czyli nawet najbliższe cztery lata to jeszcze jest zbyt krótki czas, aby powalczyć o awans na igrzyska paralimpijskie?

MC: Zobaczymy, jak spisujemy się w mistrzostwach Europy. Kluczowy będzie awans do dywizji A. Oglądam czołowe drużyny na świecie i wiem, że do ich poziomu nam jeszcze dużo brakuje. W tej chwili oprócz mnie nikt nie jest w stanie płynnie poruszać się po boisku, bez mówienia, bez dzwonienia piłką. Brakuje nam jeszcze wykorzystywania w grze zagrywek taktycznych. Obecnie mamy młodych zawodników, którzy się rozwijają, ale ciągle brakuje nam prawoskrzydłowego, który będzie sztywno leżał i bronił. Właśnie po prawej stronie tracimy najwięcej bramek.

RN: To w takim razie czego mógłbym życzyć na 2024 rok?

MC: Awansu do dywizji A. Jeśli uda nam się go osiągnąć, to będzie to nasz kolejny spory sukces. Przejdziemy kolejny szczebel i otworzy się przed nami szansa walki o awans na igrzyska paralimpijskie.

Świadczenie wspierające – kompendium wiedzy

Radostław Nowicki



Od 1 stycznia 2024 roku osoby z niepełnosprawnością mogą starać się o świadczenie wspierające. Jest to nowa forma wsparcia, która wprowadza rewolucyjne, jak na polskie realia, zmiany w kontekście wspierania osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Wszystko dlatego, że państwo przenosi wsparcie z opiekuna na dorosłą osobę z niepełnosprawnością, co jest zgodne z przepisami Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Nowe świadczenie adresowane jest właśnie do dorosłych osób z niepełnosprawnością, ale jeśli one się na nie zdecydują, to ich opiekunowie stracą prawo do

dotychczasowych świadczeń otrzymywanych ze względu na rezygnację z pracy i poświęceniu się opiece nad osobą z niepełnosprawnością (np. świadczenia pielęgnacyjne, które od początku 2024 roku wypłacane jest w kwocie 2988 zł brutto). Z kolei opiekunowie dzieci do osiemnastego roku życia mogą obecnie łączyć pobieranie świadczenia pielęgnacyjnego z pracą.

O świadczenie wspierające mogą starać się osoby, które ukończyły osiemnaście lat, mieszkają w Polsce, są obywatelami polskimi, Unii Europejskiej lub Europejskiego Stowarzyszenia

Wolnego Handlu, posiadają orzeczenie o niepełnosprawności i złożą wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Wydadzą ją przedstawiciele Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Od dnia wpływu WZON ma 3 miesiące na rozpatrzenie wniosku. Osoba z niepełnosprawnością, albo jej opiekun faktyczny, o terminie i miejscu ustalenia potrzeby wsparcia zostaną poinformowane nie później niż 7 dni przed posiedzeniem komisji. Taka informacja może zostać przekazana drogą telefoniczną, za pomocą wiadomości SMS lub e-mailem. Co ważne, komisja może odbyć się również w domu osoby z niepełnosprawnością.

Do wniosku osoba z niepełnosprawnością powinna dołączyć:

1. Kwestionariusz samooceny trudności w zakresie wykonywania czynności związanych z funkcjonowaniem.
2. Kopię orzeczenia o niepełnosprawności. Jeśli osoba legitymuje się kilkoma orzeczeniami, np. wydanymi przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych czy Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności, to należy wybrać to, które jest wydane na dłuższy okres, bowiem wówczas świadczenie wspierające będzie wydane również na dłuższy czas, maksymalnie na 7 lat.
3. Dokument potwierdzający status opiekuna prawnego, kuratora osoby z niepełnosprawnością albo osoby reprezentującej ośrodek pomocy społecznej (jeśli dotyczy).
4. Upoważnienie do reprezentowania pełnoletniej osoby z niepełnosprawnością (jeśli dotyczy).

Komisja WZON znacząco różni się od tej, która wydaje decyzję o przyznaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, bowiem nie odnosi się do aspektów zdrowotnych. W jej składzie nie ma lekarzy. Składa się z fizjoterapeutów, pedagogów, pedagogów specjalnych, psychologów, pielęgniarek i pielęgniarzy, pracowników socjalnych oraz doradców zawodowych. Musi liczyć przynajmniej dwie osoby, ale z różnych zawodów. Komisja dokona czynności oceniających, których celem jest ocena samodzielnego

wykonywania czynności dnia codziennego. W ich skład wchodzi: obserwacja, wywiad bezpośredni oraz ocena funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością.

Komisja zbada 7 obszarów niesamodzielnosci osoby z niepełnosprawnością, a wśród nich:

1. zdolność osoby zainteresowanej do świadomego i samodzielnego zainicjowania wykonywania czynności
2. zdolność osoby zainteresowanej do celowego, efektywnego i bezpiecznego wykonywania czynności w standardowym czasie, uwzględniając wiek osoby zainteresowanej
3. zdolność osoby zainteresowanej do kontrolowania wykonywania czynności od początku do końca
4. konieczność wsparcia przez inną osobę lub technologię wspomagającą
5. okoliczności związane z niepełnosprawnością osoby zainteresowanej
6. nadmierną troskę ze strony innych osób
7. utrwalenie stanu zdrowia, w którym znajduje się osoba zainteresowana.

Potrzeba wsparcia zostanie ustalona w oparciu o 32 czynności związanych z obszarami codziennego funkcjonowania. Wśród nich znalazły się: zmiana pozycji ciała, poruszanie się w znanym środowisku, poruszanie się w nieznanym środowisku, sięganie i chwytanie przedmiotów, przemieszczanie się środkami transportu, klasyfikacja docierających bodźców, przekazywanie informacji, prowadzenie rozmowy, nawiązywanie kontaktów, opanowanie nowej umiejętności praktycznej, koncentrowanie się na czynności, korzystanie z technologii i urządzeń, mycie i pielęgnowanie poszczególnych części ciała, troska o własne zdrowie, korzystanie z toalety, ubieranie się, jedzenie i picie, stosowanie środków terapeutycznych, realizowanie wyborów i decyzji, samodzielne pozostawanie w domu, kontrolowanie własnych zachowań i emocji, utrzymywanie kontaktu z bliskimi, tworzenie bliskich relacji z innymi osobami, kupowanie artykułów codziennej potrzeby, przygotowywanie posiłków, dbanie o dom i ubrania, dokonywanie transakcji finansowych, rekreacja

i organizacja czasu wolnego, załatwianie spraw urzędowych, a także realizacja dziennego rozkładu zajęć.

Komisja do wyliczenia poziomu potrzeby wsparcia weźmie pod uwagę 25 z 32 najwyżej punktowanych czynności. Każdej czynności przypisane są 4 punkty (waga czynności). Wartość punktową potrzeby wsparcia dla każdej czynności związanej z obszarami codziennego funkcjonowania określa się jako iloczyn współczynnika określającego zdolność do samodzielnego wykonywania czynności, rodzaju wymaganego wsparcia, współczynnika częstotliwości wymaganego wsparcia i wagi przypisanej do danej czynności. Iloczyn zaokrągla się do tysięcznych części w górę.

Częstotliwość wsparcia:

1. Czasami – 0,50 punktu
2. Często – 0,75 punktu
3. Bardzo często – 0,95 punktu
4. Zawsze – 1 punkt.

Rodzaje wsparcia:

1. Wsparcie towarzyszące (w przypadku niepełnosprawności fizycznej oznacza konieczność stymulacji lub instruowania osoby werbalnie lub gestem podczas samodzielnego wykonywania przez nią czynności związanych z obszarami codziennego funkcjonowania lub przygotowanie elementów niezbędnych do samodzielnego wykonywania przez tę osobę czynności związanych z obszarami codziennego funkcjonowania) – 0,80 punktu.
2. Wsparcie częściowe (konieczność współpracy z osobą przy częściowym lub całkowitym wykonywaniu przez nią czynności związanych z obszarami codziennego funkcjonowania w połączeniu z przygotowaniem lub bez przygotowania elementów niezbędnych do wykonywania tych czynności lub konieczność współpracy z osobą w celu zapobiegnięcia wystąpienia niebezpiecznych następstw jej zachowań lub konieczność częściowej kompensacji funkcji organizmu przez stosowanie technologii wspomagających) – 0,90 punktu.

3. Wsparcie pełne (konieczność całkowitego wyłączenia osoby w wykonywaniu czynności związanych z obszarami codziennego funkcjonowania przez inną osobę lub konieczność całkowitej kompensacji funkcji organizmu przez stosowanie technologii wspomagających) – 0,99 punktu.
4. Wsparcie szczególne (konieczność udzielenia osobie jednego z wyżej wymienionych rodzajów wsparcia w połączeniu z koniecznością stosowania rozwiązań niezbędnych, w szczególności technologii wspomagających, do podtrzymania lub całkowitej kompensacji podstawowych funkcji organizmu) – 1 punkt.

Specjaliści z WZON mają obowiązek do 7 dni po przeprowadzeniu czynności oceniających osobę z niepełnosprawnością wspólnie wypełnić formularz, w którym uzupełnią punktację poszczególnych czynności. Decyzja o poziomie wsparcia musi zostać podpisana w ciągu 14 dni od wypełnienia formularza, co oznacza, że powinna być gotowa w ciągu 21 dni od odbycia się komisji. Jeśli osoba z niepełnosprawnością nie zgadza



O świadczenie wspierające mogą starać się osoby, które ukończyły osiemnaście lat, mieszkają w Polsce, są obywatelami polskimi, Unii Europejskiej lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu, posiadają orzeczenie o niepełnosprawności i złożą wniosek o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia. Wydają ją przedstawiciele Wojewódzkiego Zespołu do spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

się z decyzją wydaną przez WZON, może złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy, ale musi to zrobić w ciągu 14 dni od doręczenia decyzji. Jeśli druga decyzja również nie będzie satysfakcjonowała osoby z niepełnosprawnością, wówczas pozostanie jej możliwość odwołania do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych.

Ilość uzyskanych punktów w decyzji o poziomie potrzeby wsparcia ma kluczowe znaczenie, bowiem na tej podstawie osoba z niepełnosprawnością dowie się czy w ogóle przysługuje jej świadczenie wspierające. Otrzymają je tylko osoby, które uzyskały przynajmniej 70 punktów. Poszczególne liczby punktów przełoży się na konkretną kwotę świadczenia, która będzie związana z wysokością renty socjalnej, która po rewaloryzacji w marcu 2024 roku wynosi 1780,96 zł brutto.

Osoba z niepełnosprawnością będzie mogła liczyć na:

1. 40% renty socjalnej przy uzyskaniu 70-74 punktów w decyzji o poziomie potrzeby wsparcia
2. 60% renty socjalnej przy uzyskaniu 75-79 punktów
3. 80% renty socjalnej przy uzyskaniu 80-84 punktów
4. 120% renty socjalnej przy uzyskaniu 84-89 punktów
5. 180% renty socjalnej przy uzyskaniu 90-94 punktów
6. 220% renty socjalnej przy uzyskaniu 95-100 punktów.

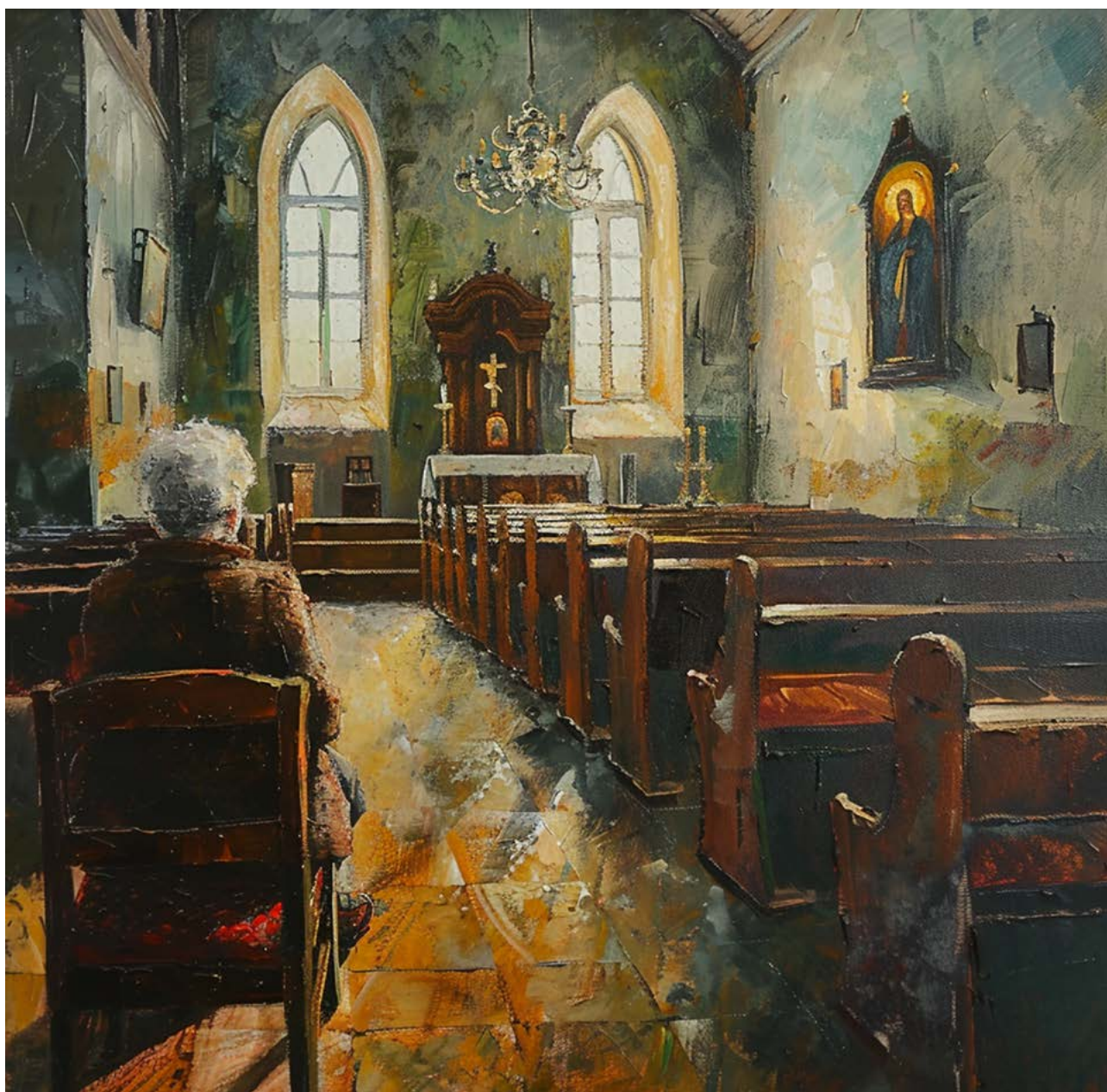
Niewykluczone, że niebawem zmienią się kwoty świadczenia wspierającego. Będzie zależało to od wprowadzenia w życie ustawy podnoszącej rentę socjalną do kwoty najniższego wynagrodzenia za pracę. Gdyby tak się stało, to w obecnym kształcie najwyższe świadczenie wspierające wynosiłoby grubo ponad 10 tysięcy złotych, co zapewne byłoby nie do udźwignięcia przez budżet państwa.

Po uzyskaniu decyzji o poziomie potrzeby wsparcia z punktacją minimum 70 punktów

osoba z niepełnosprawnością będzie mogła złożyć wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o wypłacenie świadczenia. Jednak nie każdy świadczenie otrzyma od razu. Ustawodawca przewidział bowiem, że osoby, które uzyskały:

1. od 87 do 100 punktów mogą ubiegać się o świadczenie w 2024 roku
2. od 78 do 86 punktów – w 2025 roku
3. od 70 do 77 punktów – w 2026 roku
4. od 77 do 86 punktów mogą ubiegać się o świadczenie w 2024 roku, ale tylko wtedy, kiedy ich opiekun dotychczas pobierał świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub dodatek dla opiekuna.

O ile sama idea wprowadzenia świadczenia wspierającego jest słuszna, o tyle zastosowanie w ustawie rozwiązania budzą mój głęboki sprzeciw. Już dwa razy w życiu stawałem przed komisją orzecniczą. Posiadam dwa orzeczenia o niepełnosprawności wydane na czas nieokreślony ze stopniem znacznym. Okazuje się jednak, że one nic nie znaczą, gdyż ustawodawca proponuje mi kolejną weryfikację moich możliwości funkcjonowania w życiu codziennym przed komisją, udowodnienia przed nią, że nie jestem wielbłądem i że słusznie wyciągam rękę po kolejne wsparcie ze strony państwa. Uważam, że rodzajów niepełnosprawności jest na tyle dużo, że nie da się przy zastosowaniu obecnej skali uczciwie przyznać punktów poszczególnym osobom, tym bardziej, że będą to robiły osoby w komisji, które być może wcześniej w życiu nigdy nawet nie miały do czynienia z daną niepełnosprawnością. A jeśli już zdecydowano się na zastosowanie takiej skali, to próg punktowy uprawniający do otrzymania świadczenia wspierającego powinien być znacznie niższy, bowiem w obecnej sytuacji będzie ono skierowane w głównej mierze do osób totalnie niesamodzielnych i wymagających opieki 24 godziny na dobę, zaś osoby głuche, niewidome czy z niepełnosprawnością intelektualną, które całkiem dobrze radzą sobie w codziennym życiu, mogą wcale go nie otrzymać.



Pani Ula

Krystian Cholewa

Pani Ula wychowała się, na wsi, zawarła związek małżeński, doczekała się czwórki dzieci. Mąż pracował zawodowo, ona zajmowała się domem i gospodarstwem rolnym. Zawsze na pierwszym miejscu stawiała rodzinę, wspólną

modlitwę, posiłek po ciężkiej pracy. Zawsze znajdowali czas na rozmowę. Można powiedzieć, że prowadzili spokojnie życie. Do czasu, gdyż dzieci powolutku zaczęły opuszczać rodzinne gniazdo. Zaczęły się usamodzielniać, założyły własne rodziny. Jeden z synów wyjechał do pracy za granicę. Po kilku miesiącach zginął w wyniku nieszczęśliwego wypadku. Był to ogromny cios dla całej rodziny. Jednak to był dopiero początek.

Mąż w wyniku stresu bardzo podupadł na zdrowiu, zaczęły się poważne problemy zdrowotne. Sprawili, że często musiał przebywać w szpitalu.

W międzyczasie najmłodszy syn, w którym pokładali nadzieje, nagle zmarł. Miał być oparciem dla rodziców na starość. Ból pani Urszuli był niewyobrażalny. Stracić dwóch synów w tak krótkim czasie! Ten tylko może powiedzieć co to znaczy, kto doświadczył czegoś takiego w swoim życiu. Dwa lata później zmarł jej mąż. Życie Hiobowe – na przestrzeni ośmiu lat stracić trzy bardzo bliskie osoby, z którymi żyło się przez wiele lat i miało się w nich oparcie. Została zupełnie sama, gdyż dwójka dzieci wyemigrowała za chlebem poza granice naszego kraju. Ból, jaki przeżywała, był ogromny. Myśli, jakie ją nurtowały, były bardzo ciężkie i niepokojące.

Pani Urszula jest osobą bardzo religijną i głęboko wierzącą. Bezgranicznie zaufała Bogu. Codziennie uczestniczyła w porannej mszy świętej, na którą dojeżdżała na rowerze z napędem elektrycznym. To dawało jej ogromną moc i siłę do przeżycia kolejnego dnia. Odwiedzała groby swoich bliskich zmarłych. Dbała o ich wystrój i porządek. Po śniadaniu zaczynała pielęgnację ogrodu. Spędzała w nim całe dnie od wiosny do jesieni. Dawało jej to ogromną radość i satysfakcję. Praca w ogrodzie była dla pani Urszuli formą pracy, terapii i rehabilitacji po okrutnych przeżyciach.

Nigdy nie chciała zamieszkać u swoich dzieci za granicą. Była bardzo przywiązana do miejsca, w którym się urodziła, wychowała, założyła rodzinę i mieszkała przez długie lata. Ciężkie przeżycia miały ogromny wpływ na jej zdrowie fizyczne. Cukrzyca sprawiła, że pani Urszula zaczęła coraz gorzej widzieć. Przeszła kilka operacji, jednak to nie poprawiło jej zdolności widzenia. Po raz kolejny wiatr zawiał jej dosłownie w oczy. Pogarszający się wzrok sprawił, że miała coraz większe problemy w samodzielnym funkcjonowaniu zarówno w domu, jak i w obejściu. Pani Urszula po długich namysłach zdecydowała się przeprowadzić do swoich bliskich. Musiała nauczyć się żyć w obcym kraju, w dodatku z niepełnosprawnością wzroku. Do tego doszły jeszcze poważne problemy w poruszaniu się. Jednak przy wsparciu troskliwej córki i pracy instruktorów pokazujących jak żyć

“ Pani Urszula jest osobą bardzo religijną i głęboko wierzącą. Bezgranicznie zaufała Bogu. Codziennie uczestniczyła w porannej mszy świętej, na którą dojeżdżała na rowerze z napędem elektrycznym. To dawało jej ogromną moc i siłę do przeżycia kolejnego dnia.

i funkcjonować oraz rehabilitantów, pani Urszula powoli akceptuje stan, w jakim się znalazła. Dawniej czytała dużo książek i rozwiązywała krzyżówki. Dzisiaj musi wszystkiego uczyć się od nowa. Poznaje alfabet Braille’a. Dzięki nowym technologiom osobom z dysfunkcją wzroku żyje się znacznie lepiej.

– Moja córka wraz z mężem przystosowali pokój do moich potrzeb – opowiada pani Ula. – Pomiędzy wiekiem i schorzenia czuję się bezpieczna. Mam zapewnione podstawowe potrzeby życiowe. Tęsknię bardzo za swoim życiem, które prowadziłam jeszcze kilka lat temu. Wiem, że Bóg ma jeszcze dla mnie jakiś plan do wykonania na ziemi. Moja rodzina to prawdziwie Anioły – mówi pani Urszula. – Troskliwie się mną opiekują, mamy czas na wspólne rozmowy. Nie mogę narzekać. Przez całe życie byłam zdrowa i pełnosprawna. Co mają powiedzieć małe dzieci lub ludzie młodzi, którzy całe swoje życie zmagają się z cierpieniem, bólem, a szpital to ich drugi dom. Dlatego muszę dzisiaj dziękować Bogu za każdy dzień, za moich wspaniałych opiekunów, którzy każdego dnia pomimo swoich obowiązków zawodowych troszczą się o mnie.

– Opieka nad mamą to nasz obowiązek – mówi córka pani Urszuli – i podziękowanie za lata poświęceń i wyrzeczeń w stosunku do nas.

Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry dostosowane do potrzeb turystów z niepełnosprawnościami

G. Bursa



W lutym 2024 roku odwiedziłam Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, które okazało się w pełni dostępne dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Palmiry to niewielka miejscowość znana na Mazowszu z egzekucji Żydów i Polaków podczas II wojny światowej. Tuż przy Muzeum znajduje się Cmentarz, na którym pochowane zostały ofiary zbrodni dokonywanych przez Niemców. Przed wejściem na schody po lewej stronie obok drzewa umieszczono plan tyflograficzny przestrzeni wejścia do Muzeum i Cmentarza. Dzięki niemu mogłam się zorientować jak wygląda przestrzeń wokół Muzeum i jak usytuowane zostały poszczególne alejki na Cmentarzu.

Po przekroczeniu progu budynku Muzeum natknęłam się na plan dotykowy. Prezentuje on

strefę wejścia, kasy i hol. Z łatwością mogłam zakupić bilet i trafić do drzwi prowadzących na wystawę. W sali ekspozycyjnej także umieszczono plan tyflograficzny z przedstawioną przestrzenią wystawy. Pani Maria, która jest przewodniczką w Muzeum, oprowadziła mnie opowiadając historię egzekucji. Atmosfera była melancholijna oraz pełna zadumy. Podkreślała ją muzyka sącząca się z głośników.

Pani Maria przekazała mi także informacje na temat dostępnych rozwiązań zamontowanych w Muzeum dla turystów z niepełnosprawnościami. Pokazała tabliczki brajlowskie umieszczone obok audioprzewodników z relacjami świadków historii. Zaskoczeniem dla mnie były drzewa rosnące wewnątrz budynku, tzw. tubusy.

Architekci chcieli w ten sposób upamiętnić ofiary egzekucji z czterech miejscowości: Laski, Wydmy Łuże, Palmiry i Szwedzkie Góry. Przewodniczka wspomniała, że budynek Muzeum naszpikowany jest znacznikami dźwiękowymi z głośnikami i bez nich. Znaczniki różnią się między sobą wielkością. Można z nich skorzystać instalując w telefonie specjalną aplikację: Dostępne szlaki. Na liście obiektów wybrałam Muzeum w Palmirach, a następnie ukazała mi się lista znaczników. Mogłam kliknąć w wybrany znacznik i zapoznać się z treścią. Pani Maria wyjaśniła mi, że na wystawie w poszczególnych miejscach są przymocowane znaczniki odnoszące się do danego wydarzenia historycznego. Mogłam przeczytać np. o kobietach idących na egzekucję, ekshumacjach czy o założeniu cmentarza. Wychodząc z wystawy na hol bez kłopotu odnalazłam wejście do toalety. Znaczniki dźwiękowe były umieszczone również tam. Na ścianie obok klamki wyczułam tabliczkę brailowską informującą, że jest to toaleta dla osób z niepełnosprawnością. Idąc holem telefon pokazywał mi kolejne znaczniki dźwiękowe zamontowane przy szatni, kasie i planie tyflograficznym przy wejściu do budynku. W kasie okazało się, że Muzeum jest wyposażone w pętlę indukcyjną dla osób wspomaganych aparatami słuchowymi. Obiekt jest też dostosowany dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim lub z wózkiem dziecięcym. Wizyta w budynku przeniosła się na Cmentarz, gdzie również nie zabrakło dostępności. Na końcach alejek zainstalowano niewysokie słupki z tabliczkami brailowskimi, na których widniały numery alejek również w czarnodruku. Dzięki temu nie tylko osoby niewidome, ale również widzące mogą łatwiej przemieszczać się po terenie Cmentarza. Został on założony w 1948 roku i pochowano na nim ponad 2100 ekshumowanych ofiar zbrodni w czasie II wojny światowej.

Wizyta w Palmirach była dla mnie bardzo wyjątkowa ze względu na podniosły charakter tego miejsca. Byłam pozytywnie zaskoczona dostępnością, jaką oferowało Muzeum. Pod koniec oprowadzania podpytałam Panią Marię, kto był inicjatorem rozwiązań dostępności. Okazało się, że Muzeum wzięło udział w projekcie



realizowanym przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem finansowanym ze środków PFRON. Projekt zakładał dostosowanie szlaków turystycznych, a warto podkreślić, że Muzeum w Palmirach znajduje się bezpośrednio przy głównym szlaku Puszczy Kampinoskiej. Bardzo się ucieszyłam, że zaprzyjaźniona Fundacja sprawiła, że turystyka stała się bardziej dostępna dla osób z niepełnosprawnościami. Myślę, że jeszcze nie raz odwiedzę Muzeum w Palmirach. Pani Marii zaś dziękuję za lekcję historii.

Jak inicjatywa miejskiego biegu w parku może uwolnić radość z uprawiania sportu

Piotr Ziębakowski

Bieganie i spacerowanie – dwie proste, naturalne formy aktywności ruchowej, które nie tylko korzystnie wpływają na zdrowie fizyczne, ale także mają ogromny potencjał w poprawianiu samopoczucia psychicznego. Prawie każdy wie jak ważne jest regularne uprawianie sportu dla utrzymania dobrej kondycji i dbania o sylwetkę, jednak czy zdajemy sobie sprawę, że to nie wszystko? Zarówno bieganie, jak i spacerowanie mają ogromne znaczenie również dla zdrowia psychicznego. Dlatego warto zastanowić się, jak te formy aktywności mogą zmienić życie osób zmagających się z niepełnosprawnością, a w szczególności tych z dysfunkcją wzroku.

Czy ktoś kiedykolwiek zastanawiał się jak to jest biegać bez możliwości dostrzeżenia otaczającego piękna krajobrazu? Jak można czerpać radość i poczucie wolności, kiedy świat widoczny dla oczu pozostaje jedynie czarnym kolorem? Choć może to być trudne do wyobrażenia, to właśnie osoby z dysfunkcją wzroku potrafią pokazać największą siłę i pasję do uprawiania sportu. Bieganie i spacerowanie stają się dla nich nie tylko sposobem na zadbanie o swoje ciało, ale również na odkrywanie nowych emocji, doświadczeń i pokonywanie własnych barier.

Dlaczego więc będąc niewidomym nie dać sobie szansy na odkrycie magii biegania i spacerowania? Coraz więcej organizacji i grup sportowych angażuje się w pomoc i wsparcie dla osób z niepełnosprawnością tworząc specjalne programy treningowe. Wprowadzanie wolontariuszy jako przewodników oraz stosowanie odpowiednich



rozwiązań sprzętowych to tylko część działań, które mają na celu ułatwienie osobom z dysfunkcją wzroku uprawianie sportu.

W przypadku osób niewidomych czy słabowidzących bieganie z przewodnikiem jest nie tylko formą aktywności fizycznej, ale również okazją do zawierania nowych znajomości, zdobywania nowych umiejętności i uczestniczenia w wyjątkowych wydarzeniach sportowych. Tego rodzaju partnerstwo stwarza możliwość integracji społecznej i wzmacnia poczucie przynależności do grupy, co ma ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego każdej osoby.

Optymalne wykorzystanie innych zmysłów, takich jak słuch i dotyk sprawia, że bieganie czy spacerowanie staje się możliwe dla osób

z dysfunkcją wzroku. A jakie korzyści to niesie? Po pierwsze: regularna aktywność fizyczna prowadzi do wzrostu wydolności organizmu, poprawy ogólnej kondycji i lepszego samopoczucia. Po drugie: bieganie wiąże się z uwalnianiem endorfin – hormonów szczęścia, które łagodzą stres, redukują napięcie i poprawiają samopoczucie.

Warto zdać sobie sprawę, że niepełnosprawność wzroku nie jest przeszkodą w osiągnięciu sportowych celów czy czerpaniu przyjemności z aktywności fizycznej. To właśnie przez bieganie i spacerowanie można odnaleźć nie tylko siłę do pokonywania własnych limitów, ale również budować więź z innymi osobami, dzielić się pasją i wzajemnie wspierać. Istnieje ogromne wsparcie dla osób z dysfunkcją wzroku, które chcą spróbować swoich sił w bieganiu lub spacerowaniu. Dlatego warto dać szansę nie tylko swojemu ciału, ale także umysłowi i wejść na ścieżkę aktywności fizycznej, która zmienia życie.

O inicjatywie spotkania biegowego Parkrun dowiedziałem się od kolegi, który był moim pierwszym biegowym przewodnikiem. Po utracie wzroku szukałem wszelkiego rodzaju aktywności, które pozwoliłyby mi zachować aktywny tryb życia. Więc zacząłem szukać kogoś, kto chciałby ze mną biegać jako przewodnik i choć nasze początki były stresujące okazało się, że bieg z drugą osobą nie jest wcale trudny. To z nim przebiegłem moje pierwsze pięć kilometrów na Parkrun i ku mojemu zdziwieniu spotkałem się z serdecznym przyjęciem, olbrzymim wsparciem i dopingiem. Bieg w towarzystwie innych uczestników dodał mi skrzydeł i zachęcił do poprawiania czasu oraz uczestniczenia w innych wydarzeniach biegowych, również tych charytatywnych. Poczułem, że warto tutaj zaglądać częściej. Kiedy mój kolega zmienił swoje miejsce zamieszkania i nie mogliśmy dłużej wspólnie biegać okazało się, że wśród uczestników jest wiele osób, które chętnie pobiegają ze mną. Dało mi to ogromną siłę i energię, więc uczestniczyłem w kolejnych spotkaniach, aż zacząłem regularnie pojawiać się w sobotnie poranki na starcie. W chwili obecnej mam za

sobą ponad sześćdziesiąt biegów Parkrun i nie wyobrażam sobie soboty bez mojej ulubionej aktywności fizycznej, która daje mi energię na cały dzień. Dlatego uważam, że warto dać sobie szansę, przełamać się i próbować podołać nowym wyzwaniom jakiegokolwiek by nie były.

Teraz chciałbym opowiedzieć o niesamowitym pomysłe i świetnej zabawie, jaką są właśnie spotkania biegowe Parkrun, które odbywają się nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie.

Czym dokładnie jest Parkrun? To bieg, trucht lub marsz na dystansie 5 km z pomiarem czasu. To wyzwanie biegowe, które odbywa się w przyjaznej dla każdego atmosferze pozbawionej rywalizacji. Spotkania odbywają się w każdą sobotę o godzinie 9:00 przez cały rok. Miejsca organizacji tego wydarzenia są rozproszone w wielu miastach w Polsce (ponad osiemdziesiąt lokalizacji, które można sprawdzić na stronie), a także na całym świecie – usytuowane są w parkach miejskich. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak wymagana jest wcześniejsza rejestracja przed pierwszym startem. Rejestracja jest jednorazowa, co oznacza, że po jej dokonaniu można wziąć udział w dowolnej liczbie spotkań Parkrun w Polsce lub na świecie. Podczas biegu trzeba mieć przy sobie swój indywidualny kod uczestnika, który przesyłany jest podczas rejestracji, aby móc otrzymać pomiar czasu i wynik w danym biegu. Nie ma limitu czasowego na pokonanie trasy – każdy uczestnik może pokonać ją we własnym tempie. Nie trzeba się też martwić o bycie ostatnim – nie ma takiej możliwości – zawsze jest wolontariusz, który jest na końcu stawki i przekracza linię mety jako ostatni uczestnik, jednocześnie dbając o to, aby nikt nie został sam czy bez pomocy na trasie. Wszyscy tutaj biegają, spacerują lub powoli truchtają – dla zdrowia i przyjemności, niezależnie od formy, umiejętności czy rezultatów. Każdy jest mile widziany.

Parkrun jest wydarzeniem w dużej mierze organizowanym przez samych uczestników, którzy zgłaszają się jako wolontariusze i wykonują wszystkie niezbędne czynności, aby taki bieg

się odbył. Po zakończonym biegu na podany w rejestracji adres e-mail przesyłany jest wynik oraz wiele różnych wyliczeń i statystyk. Jeśli osoba z dysfunkcją wzroku bierze udział po raz pierwszy i nie ma nikogo, z kim mogłaby pobiec, wystarczy odnaleźć funpage Parkrun dla danego miasta i wysłać wiadomość z prośbą o przydzielenie wolontariusza. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że wiele osób chciało spróbować biegać razem ze mną i teraz mam kilku stałych towarzyszy do regularnych treningów. Każdej soboty obowiązkowo udział biorę w Parkrun, gdzie panuje bardzo przyjemna atmosfera. Wszyscy tu się wzajemnie wspierają i motywują. W moim mieście zazwyczaj przychodzi około osiemdziesięciu uczestników, ale mieliśmy rekordową frekwencję sto trzydzieści siedem osób, co pokazuje jak świetne jest to miejsce na spędzenie sobotniego poranka. Dotyczy to nie tylko tej konkretnej lokalizacji. Brałem również udział w dwóch innych miastach w Polsce przy okazji różnych wyjazdów i za każdym razem nie było najmniejszego problemu ze znalezieniem przewodnika dla mnie, a atmosfera była tak samo przyjazna.

Osoby biorące udział w biegu to nie tylko doświadczeni biegacze. Na starcie można spotkać zarówno młodzież, jak i osoby starsze, z niepełnosprawnością czy właścicieli psów. Pieski również mogą biec, pod warunkiem, że są na krótkiej smyczy.

Podsumowując – bieganie i uprawianie sportu przez osoby z niepełnosprawnością, zwłaszcza niewidome, to nie tylko wyzwanie, ale też ogromne źródło korzyści fizycznych, emocjonalnych i społecznych. Choć z pozoru może się wydawać, że osoby niewidome mają utrudniony dostęp do aktywności fizycznej, to dzięki zaangażowaniu inicjatyw takich jak Parkrun, stają się one częścią dynamicznej społeczności biegaczy.

Bieganie daje możliwość poczucia wolności i samodzielności, a także wzmocnienia kondycji fizycznej. Poprzez bieganie i korzystanie z przewodników osoby niewidomej, można bezpiecznie eksplorować różnorodne trasy.

“ Czym dokładnie jest Parkrun? To bieg, trucht lub marsz na dystansie 5 km z pomiarem czasu.

Jednak bieganie to nie tylko korzyści indywidualne. Dzięki inicjatywom takim jak Parkrun, osoby niewidome mają okazję nawiązywać nowe znajomości, integrować się z innymi biegaczami i czerpać radość z uczestnictwa we wspólnym wydarzeniu. To miejsce, gdzie wszyscy, niezależnie od zdolności czy ograniczeń, mogą czuć się akceptowani i mile widziani. Osoby niewidome pokazują reszcie społeczeństwa, że nie są zdefiniowane przez ich ograniczenia, ale przez determinację i wolę walki. Przełamywanie barier i przekraczanie własnych granic staje się dla nich codziennością, a ich przykład staje się inspiracją dla innych.

Warto pielęgnować w sobie ducha sportu i aktywności fizycznej. Każda forma ruchu może przynieść ogromne korzyści dla ciała, umysłu i ducha. Dlatego też warto brać udział w inicjatywach takich jak Parkrun, które tworzą otwarte i przyjazne przestrzenie dla wszystkich, niezależnie od ich zdolności czy ograniczeń. Dzięki temu bieganie przestaje być jedynie indywidualnym wysiłkiem, a staje się siłą łączącą społeczność, gdzie każdy może znaleźć swoje miejsce i osiągnąć swoje cele.

Należy pamiętać, że większość ograniczeń istnieje głównie w umyśle. Biegając można zbudować mosty, przełamać stereotypy i pokazać, że każdy jest w stanie osiągnąć niezwykle rzeczy. Dlatego, bez względu na umiejętności czy ograniczenia, warto zażywać ruchu dla własnego zdrowia, satysfakcji, aby inspirować innych i czerpać radość z uprawiania sportu. A może się okazać, że stało się przepustką do niezwykle ciekawych doświadczeń i odkryć, które zmienią życie na lepsze. Wystarczy tylko spróbować!



Wszyscy jesteśmy wyjątkowi

Katarzyna Bielas

W Bibliotece Śląskiej dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami jest traktowana nie tylko jak obowiązek wynikający z uregulowań prawnych. To oczywistość związana z empatycznym podejściem do użytkowników Książnicy i przekonaniem, że każdy jest szczególny, czyli wyjątkowy.

Licząca ponad 100 lat Biblioteka Śląska to publiczna i wojewódzka ksiąźnica o charakterze naukowym. Zaspokaja potrzeby środowisk akademickich śląskich uczelni oraz mierzy się z misją udzielania pomocy instrukcyjno-metodycznej samorządowym bibliotekom publicznym.

Biblioteka pulsująca życiem

Nie powoduje to jednak, że tracimy z oczu czytelnika i użytkownika, który przychodzi wypożyczyć książkę, zagrać w grę planszową, wykonać ozdobny przedmiot podczas warsztatów artystycznych, obejrzeć wystawę plakatów lub wziąć udział w spotkaniu z ulubionym pisarzem. Bo wszystko to jest w ofercie współczesnej i nowoczesnej biblioteki. A co najważniejsze: to bywanie w bibliotece i korzystanie z jej usług rodzi relacje międzyludzkie – jedną z najważniejszych wartości we współczesnym świecie. Tu pulsuje życie, toczą się rozmowy, rodzą znajomości, krążą opinie i wykluwają się talenty. Tu można zachwycić się dobrami kultury i czerpać radość z życia, niezależnie od tego, jakie zmysły ma się do dyspozycji. Bo wszelkie deficyty w postrzeganiu świata i związane z nimi bariery komunikacyjne likwidujemy zarówno na poziomie infrastrukturalnym, jak i mentalnym. Biblioteka Śląska jest otwarta na wszystkich. Bez wyjątku. Bez względu na to, na czym polega szczególność potrzeb naszego użytkownika: czy jest związana z jego wiekiem, niepełnosprawnością czy nietypową życiową sytuacją.

Drzwi stojące otworem i gościnni pracownicy

Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami można znaleźć we wszystkich, należących do Biblioteki Śląskiej i mieszczących się w Katowicach, budynkach: w gmachu głównym przy placu Rady Europy 1, w Dziale Biblioterapeutycznym przy ulicy Ligonii 7 oraz w Domu Oświatowym i Instytucie Dokumentacji Architektury przy ulicy Francuskiej 12.

Główne wejścia do budynków są wyposażone w podjazdy dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Wewnątrz znajduje się winda lub platforma do transportu takich osób. Wyjątek stanowi budynek przy ulicy Francuskiej 12 – tutaj osobom z niepełnosprawnością ruchową, które chciałyby uczestniczyć w koncertach lub imprezach, pomagają pracownicy. W holach poszczególnych agend BŚ jest wizualna informacja o rozkładzie pomieszczeń w budynku.

YourWay: osoby z dysfunkcjami wzroku w polu naszej uwagi

Osoby z dysfunkcjami wzroku mogą skorzystać z obecnego w BŚ systemu YourWay: dzięki bezpłatnej aplikacji w telefonie użytkownik każdej z agend Książnicy wie, w jakim dokładnie miejscu się znajduje, i jest kierowany do pracowników Biblioteki, którzy udzielają mu potrzebnych informacji. Dla zapewnienia bezpieczeństwa zamontowano także wyczuwalno-wizualne oznaczenia dla pieszych, takie jak pola uwagi i ścieżki naprowadzające. Natomiast by umożliwić osobom z dysfunkcjami wzroku udział w wydarzeniach kulturalnych, schody w znanej i często użytkowanej sali konferencyjnej Par-nassos w gmachu głównym, w której odbywa się wiele wydarzeń naukowych i kulturalnych, wyposażono w specjalne nakładki poprawiające bezpieczeństwo.

Tradycja wsparta nowoczesnością

Cisza. Skupienie. Wędrówka po książkowych światach. Szperanie w półkach w poszukiwaniu pożądanego tytułu. Z tym kojarzy się tradycyjna biblioteka i my do tej tradycji jesteśmy bardzo przywiązani. Nadajemy jej jednak nowoczesną oprawę, tak aby nie wykluczała użytkowników, którzy nie posługują się zmysłem wzroku lub muszą go wspomagać. Dlatego w Czytelniach oraz Wypożyczalni Gier Planszowych Biblioteki Śląskiej osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą skorzystać ze sprzętu komputerowego, który ułatwia czytanie, pisanie i przeglądanie stron internetowych. Mają też dostęp do urządzeń zapewniających większe litery, wyraźne



A co najważniejsze: to bywanie w bibliotece i korzystanie z jej usług rodzi relacje międzyludzkie – jedną z najważniejszych wartości we współczesnym świecie.



ikony oraz pogrubione i kontrastowe nadruki na klawiaturze. Jest tu również przenośne, w pełni udźwiękowione urządzenie z kolorowym wyświetlaczem – OmniReader z wbudowanym skanerem, czytnikiem i powiększalnikiem.

Nie trzeba dodawać, że zainteresowani mogą też skorzystać z książek z dużymi literami oraz audiobooków.

Usłyszeć ciszę

Z myślą o osobach z dysfunkcją słuchu w Wypożyczalni BŚ zamontowano pętlę indukcyjną, zaś czytelnie zostały wyposażone w to urządzenie w wersji przenośnej.

W oparciu o pętlę działa też przenośny system nagłaśniający Univox P-Loop 2.0, który został zainstalowany w sali konferencyjnej Parnassos. Jest nim objętych 20 miejsc dla użytkowników.

W Wypożyczalni dostępna jest zaś usługa „Migam”, a zatem osoba z dysfunkcją słuchu w określonych godzinach może poprosić o bezpłatne połączenie online z tłumaczem Polskiego Języka Migowego, który pomoże jej skorzystać z usług Biblioteki.

Jeśli użytkownik śląskiej Książnicy preferuje kontakty osobiste z innymi ludźmi, nie będzie zawiedziony, ponieważ są tu zatrudnieni pracownicy znający podstawy Polskiego Języka Migowego, którzy odpowiedzą na jego pytania i pomogą skorzystać z oferty placówki.

Przyjazny zakątek

Dla tych, którzy potrzebują chwili samotności i intymności – mam z dziećmi i osób w spektrum autyzmu – mamy specjalną strefę wyciszenia, w której można nakarmić niemowlę, uciec przed nadmiarem bodźców i wyciszyć emocje.

Nasi najmłodsi użytkownicy, którzy szczęśliwie już od pierwszych miesięcy swojego życia nawiązują kontakt z Biblioteką, mają zapewniony komfort w każdym wymiarze – do dyspozycji ich opiekunów pozostają przewijaki znajdujące się w wybranych toaletach.

Projekty szyte na miarę

Wprowadzenie infrastrukturalnych udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami wymaga olbrzymich nakładów finansowych, które w dużej mierze pozyskujemy przygotowując rozmaite projekty. Tu wspomnimy dwa takie przedsięwzięcia realizowane w ciągu kilkunastu ostatnich miesięcy. Pierwsze to projekt „Zakup sprzętu umożliwiającego osobom ze szczególnymi potrzebami dostęp do oferty kulturalnej Biblioteki Śląskiej” – dofinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego: z Funduszu Promocji Kultury. Drugie przedsięwzięcie to „Enter – wejście w świat dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami” – finansowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu „Kultura bez Barrier”. Zarówno na etapie przygotowywania, jak i realizacji projektów współpracujemy ściśle z organizacjami oraz ludźmi, którzy działają na rzecz środowisk osób ze szczególnymi potrzebami: znają ich potrzeby, oczekiwania i problemy. To nasi konsultanci i przewodnicy. Dzięki takiej kooperacji nasze projekty są efektywne i przynoszą znakomite rezultaty. Dowodem na to jest chociażby wyróżnienie dla Biblioteki Śląskiej w konkursie IDOL Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w kategorii INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH, jakie Książnica otrzymała w 2023 r.

Wyćwiczeni w empatii

Nasza otwartość na osoby ze szczególnymi potrzebami i związana z nią dostępność nie wynikają tylko z udogodnień i innowacji infrastrukturalnych. Bo biblioteka to przede wszystkim ludzie – kompetentni i chętnie budujący kontakty z innymi. I nie mówimy tu wyłącznie o pracownikach udostępniania zbiorów, mających stały, codzienny kontakt z użytkownikami Książnicy. Mówimy również o pracownikach działu kadr, administracji czy księgowości, którzy zdobywają wiedzę, podnoszą kwalifikacje i nieustannie nabywają kompetencji potrzebnych w kontaktach z osobami ze szczególnymi potrzebami. Wystarczy powiedzieć, że w trakcie wspomnianego już projektu „Enter...” przeszkolonych zostało ponad 100 pracowników

Biblioteki Śląskiej, którzy brali udział w takich szkoleniach, jak „Dostępność w bibliotece. Jak przygotować bibliotekę i jej pracowników do pracy z osobami z niepełnosprawnościami” czy „Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami”. Ci mający bliższy kontakt z użytkownikami zgłębiali ponadto takie zagadnienia, jak „Biblioterapia i możliwości jej zastosowania w pracy z użytkownikami biblioteki”; „Arteterapia jako forma aktywizacji użytkowników biblioteki”; „Neurobik – trening pamięci i koncentracji dla seniorów”; „Obsługa czytelnika ze spektrum autyzmu w bibliotece. Jak umożliwić mu pełne uczestnictwo w ofercie księżnicy” i „Podstawy Polskiego Języka Migowego”.

Wspólnym mianownikiem tych szkoleń jest empatia, którą rozwijamy i pielęgnujemy na co dzień. Bez umiejętności współodczuwania ze strony pracowników nie będzie dobrze działać żadna instytucja kultury. Dlatego w Bibliotece Śląskiej nikogo nie dziwi widok przemierzających korytarze osób z opaskami na oczach i białymi laskami w dłoniach. To, odbywające się w ramach szkoleń, ćwiczenia z empatii. Wychozimy bowiem z założenia, że nie nauczymy się współodczuwać, nie przeistaczając na jakiś czas w osobę niewidomą lub osobę z inną niepełnosprawnością.

Biblioteka, do której chce się wracać

Dostępność Biblioteki Śląskiej manifestuje się również poprzez charakter prowadzonych zajęć, które są ściśle dostosowane do potrzeb odbiorców. To Dział Biblioterapeutyczny Biblioteki Śląskiej jest tym, który regularnie prowadzi zajęcia z osobami ze szczególnymi potrzebami, zagrożonymi wykluczeniem z życia kulturalnego i społecznego. Trzeba wziąć pod uwagę, że inaczej pracuje się z seniorami podczas edukacyjno-integracyjnych spotkań z grami planszowymi, a inaczej z podopiecznymi domu pomocy społecznej uczestniczącymi w warsztatach arteterapeutycznych. Inne wymagania mają też osoby z niepełnosprawnościami, czy to ruchowymi czy intelektualnymi.

Dla naszych podopiecznych każde wyjście poza mury swoich mieszkań jest wyjątkowym wydarzeniem. Dlatego dbamy nie tylko o to, by zajęcia z ich udziałem były przygotowane starannie pod względem merytorycznym, ale też o to, by miały nieprzeciętną oprawę. To daje uczestnikom poczucie wyjątkowości, podnosi samoocenę, przywraca wewnętrzną harmonię, otwiera na kontakty społeczne i usprawnia komunikację.

Naszych gości podejmujemy w przytulnych wnętrzach. I nieustannie prowadzimy z nimi rozmowy, dzięki którym możemy się lepiej poznać. Toczą się one zawsze przy filiżance kawy lub herbaty. Takie drobne rzeczy przynoszą spektakularne efekty. Budują atmosferę, pomagają przełamać lody i otwierają naszych gości na świat. Dają poczucie zadowolenia i satysfakcji. Powodują, że ciągle chcą do nas wracać. Tak właśnie tworzymy naszą dostępność: poprzez duże przedsięwzięcia oraz codzienne, drobne działania.

Księżnica na każdy zmysł

Tworzymy ją też poprzez nieustanną otwartość na świat, dociekliwość zaspokajającą poznawcze potrzeby oraz utrzymywanie licznych kontaktów z osobami, od których ciągle uczymy się czegoś nowego. Przykład? Konferencja pt. „Jesteśmy razem – dostępność w czytelnictwie”, która odbyła się w Bibliotece Śląskiej 8 grudnia ubiegłego roku, a której głównym organizatorem była Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Takie przedsięwzięcie to pole działań edukacyjnych, okazja do podzielenia się doświadczeniami i wypracowania dobrych praktyk. To też okazja do wysłuchania opinii naszych użytkowników na temat działalności Księżnicy związanej z dostępnością. To wreszcie debata – niezbędna część składowa konferencji – podczas której padają ważne pytania i odpowiedzi. Właśnie dzięki takim pytaniom i poszukiwaniem odpowiedzi na nie możemy się rozwijać i służyć coraz lepiej naszym użytkownikom – wszystkim, bez wyjątku.

Kultura na wyciągnięcie ręki

Natalia Krzemień

Partycypacja osób niewidomych w kulturze wiąże się nie tylko ze zwyczajnym uczestnictwem. Osoby z niepełnosprawnością wzrokową posiadają niezaprzeczalny wkład w rozwój kultury poprzez własną wrażliwość oraz ekspresję, zarówno jako odbiorcy, jak i autonomiczne jednostki tworzące świat kultury.

Wielu osobom niewidomym i słabowidzącym bardzo bliska jest twórczość muzyczna, śpiew czy gra na instrumentach, również taniec. Znacząca grupa osób z dysfunkcją wzroku zajmuje się twórczością literacką, wydaje też własne tomiki poetyckie. Niewidomi autorzy są laureatami licznych konkursów, na przykład im. Mikołaja Reja, Stefana Żeromskiego oraz prestiżowych nagród literackich, jak Nagroda Literacka im. ks. Jana Twardowskiego, nagroda ZAIKS-u im. Karola Małcużyńskiego czy Nagroda im. Jarosława Iwaszkiewicza w dziedzinie upowszechniania kultury. Autorzy niewidomi i słabowidzący należą do stowarzyszeń twórczych, klubów i grup literackich, gdzie pełnią niekiedy ważne funkcje. Podejmują również liczne aktywności na rzecz środowiska osób niewidomych, głównie w PZN. Spory odsetek funkcjonuje w przekazach medialnych.

Doświadczenie sztuki nie polega tylko i wyłącznie na samym patrzeniu, liczy się również indywidualny odbiór estetyczny dzieła, oparty o multisensoryczność. Narządy: słuchu, dotyku, smaku (performatywne warsztaty kulinarne) czy nawet węchu mają szczególne znaczenie w odkrywaniu przez odbiorcę bogactwa

przekazu artystycznego. Nieocenioną rolę pełnią audiodeskrypcje, audioprzewodniki czy też spotkania z artystami i oprowadzania kuratorskie.

Kanadyjski psycholog John M. Kennedy zwrócił uwagę na tworzenie przez niewidomych artystów tak zwanych rysunków dotykowych¹. Odkrył, iż reguły perspektywy linearnej w malarstwie nie sprawiają problemu ponadprzeciętnie uzdolnionym rysunkowo osobom z dysfunkcją wzroku. Wyróżnia się tutaj niewidomy od urodzenia *Eşref Armağan*, którego rysunek został wykorzystany do reklamy telewizyjnej samochodu Volvo S60.

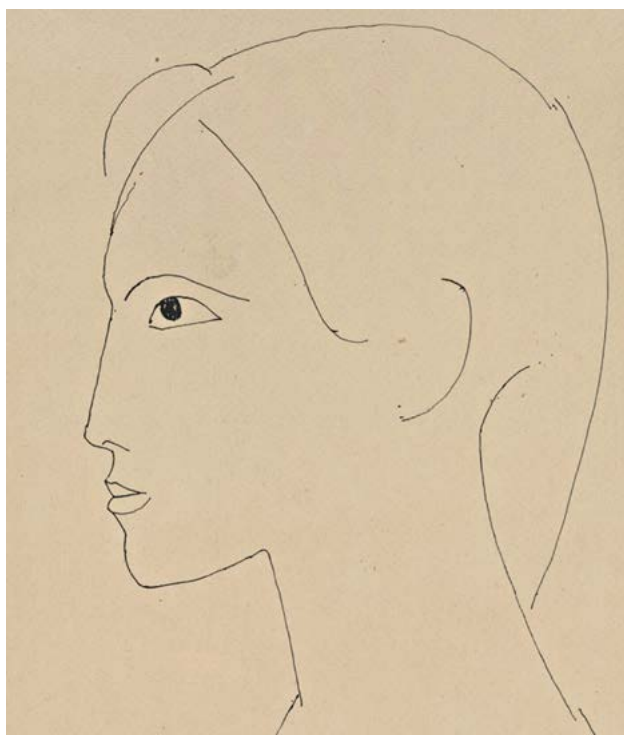


Fot. Turecki malarz i jego rysunek

Warto również dodać, iż osobom niewidomym w tworzeniu bardziej precyzyjnych rysunków wypukłych przychodzi z pomocą transfograf, wymyślony przez polskiego edukatora światowej sławy Bogusława Marka. Osoby niewidome, dotykając rysunków wypukłych, posiadają identyczne złudzenia optyczne jak osoby widzące. Na przykład, ukazuje tę sugestię iluzja Müllera Lyera, która polega na tym, że odbiorca ocenia niejednoznacznie długość takich samych odcinków w zależności od tego, w jakim położeniu znajdują się umiejscowione na ich końcu strzałki, czy są skierowane na zewnątrz, czy do wewnątrz. Faktem wartym odnotowania jest, iż osoby z niepełnosprawnością wzrokową zdolni

¹ Najczęściej nanoszone są na specjalnych foliach, na których pod wpływem nacisku rysika tworzą się wypukłości, albo z użyciem nasączonych woskiem cienkich sznurków (wikki stix), które bez trudu przyczepiają się do płaskich powierzchni i się od nich odklejają.

są podziwiać nie tylko malarstwo, grafiki czy zdjęcia, lecz także rzeźby (takie, które można dotykać). Pod warunkiem, że prace te zostaną odpowiednio przygotowane w formie reprodukcji dotykowych, rysunków wypukłych lub płaskorzeźb. Niektóre muzea podejmują takie inicjatywy, jak na przykład Muzeum Narodowe we Wrocławiu, gdzie jest dostępna stała oferta oferująca zwiedzanie kolekcji polskiej sztuki współczesnej dla osób niewidomych. Comiesięczne spotkania ze sztuką współczesną odbywają się w Zachęcie Narodowej Galerii Sztuki w ramach programu *Sztuka dostępna*. Niedawno odbyła się tu nieszablona wystawa Tadeusza Kulisiewicza połączona z warsztatami perfumierskimi.



Jedna z prac Tadeusza Kulisiewicza, zaprezentowana na wystawie *Lapidarne Piękno* w warszawskiej galerii Zachęta

Bezprecedensowe w skali światowej plenery dla osób z jednoczesnym uszkodzeniem wzroku i słuchu oferuje Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku. Uczestnicy tych zajęć mają sposobność tworzenia własnych rzeźb, jak i podziwiania eksponatów zgromadzonych w Parku Rzeźby. Zwłaszcza glina umożliwia im pełną swobodę twórczą. A tworząc rzeźby, choć w małej skali niewidomy może nie opracować detali, to

“**Doświadczenie sztuki nie polega tylko i wyłącznie na samym patrzeniu, liczy się również indywidualny odbiór estetyczny dzieła, oparty o multisensoryczność. Narządy: słuchu, dotyku, smaku (performatywne warsztaty kulinarne) czy nawet węchu mają szczególne znaczenie w odkrywaniu przez odbiorcę bogactwa przekazu artystycznego.**

jednak w półmetrowym tworzywie jest w stanie odzwierciedlić szczegóły sportretowanej twarzy. Powstałe rzeźby spotykają się często z podziwem ze strony osób pełnosprawnych oraz profesjonalnych artystów.

Jan Paweł II w *Liście do artystów* z 4 kwietnia 1999 roku w sposób znaczący zaakcentował doniosłość powołania każdego artysty do służby na rzecz dobra i piękna. „W twórczości artystycznej człowiek bardziej niż w jakiegokolwiek inny sposób objawia się jako obraz Boży i wypełnia to zadanie przede wszystkim kształtując wspaniałą materię własnego człowieczeństwa, a z kolei także sprawując twórczą władzę nad otaczającym go światem”. Można też podążyć za Cyprianem Norwidem:

(...) *Bo piękno na to jest, by zachwycalo.
Do pracy – praca, by się zmartwychwstało.*

Źródła:

- B. Szabała, *Uczestnictwo osób z niepełnościami wzrokową w kulturze*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” T. XXXVIII, z. 4 – 2019.
- A. Szubielska, E. Niestorowicz, *Sztuki wizualne oczami niewidomych*, <https://fragile.net.pl> [dostęp: 28.08.2018].

WIRTUALNY PRZEWODNIK, DZIĘKI KTÓREMU MOŻNA ZWIEDZIĆ I POZNAĆ ATRAKCJE METROPOLII WARSZAWSKIEJ

Aplikacja **Warsawpolis guide** to wirtualny przewodnik po najciekawszych miejscach i atrakcjach metropolii warszawskiej. Zawiera gotowe trasy turystyczne, bazę niemal 800 obiektów, mapy oraz funkcjonalności pozwalające na planowanie własnych szlaków.

Aplikacja obejmuje pełne spektrum turystycznych atrakcji: od zabytków, przez instytucje kultury, po ukryte perełki miejskiej architektury. Posiada również szereg interaktywnych rozwiązań, takich jak możliwość stworzenia spersonalizowanej e-pocztówki czy użycie rozszerzonej rzeczywistości zawierającej animowanych przewodników oraz multimedia nawiązujące do danego miejsca.

W aplikacji znajdziesz:

- Atrakcje Warszawy i 21 okolicznych gmin – znane i mniej znane atrakcje turystyczne Warszawy oraz Czosnowa, Góry Kalwarii, Halinowa, Karczewa, Kobyłki, Konstancina-Jeziorno, Legionowa, Lesznowoli, Marek, Milanówka, Nowego Dworu Mazowieckiego, Otwocka, Podkowy Leśnej, Pruszkowa, Radzymina, Starych Babic, Sulejówka, Wołomina, Żabek, Zielonki i Żyrardowa.
- Trasy turystyczne – autorskie trasy tematyczne.

- Obiekty turystyczne – prawie 800 obiektów różnego rodzaju, np. zabytki, tereny zielone, instytucje kulturalne, centra handlowe.
- Mapy – każda trasa i obiekt są wyświetlane na mapie, oznaczone liniowo lub ikonką.
- Planer – pozwala zaplanować zwiedzanie według osobistych preferencji i kryteriów.
- Powiadomienia push – informują o aktualnych wydarzeniach w obiektach w Warszawie i gminach.
- E-pocztówka umożliwia stworzenie spersonalizowanej wirtualnej pocztówki i wysłanie jej do wybranej osoby.

Aplikacja dostępna jest w dziewięciu wersjach językowych, dla trzech systemów operacyjnych: iOS, Android, HarmonyOS, spełnia wymogi WCAG 2.1, a opisy obiektów turystycznych dostępne są także w formie audiodeskrypcji. **Życzymy niezapomnianych eksploracji!** Źródło: www.um.warszawa.pl

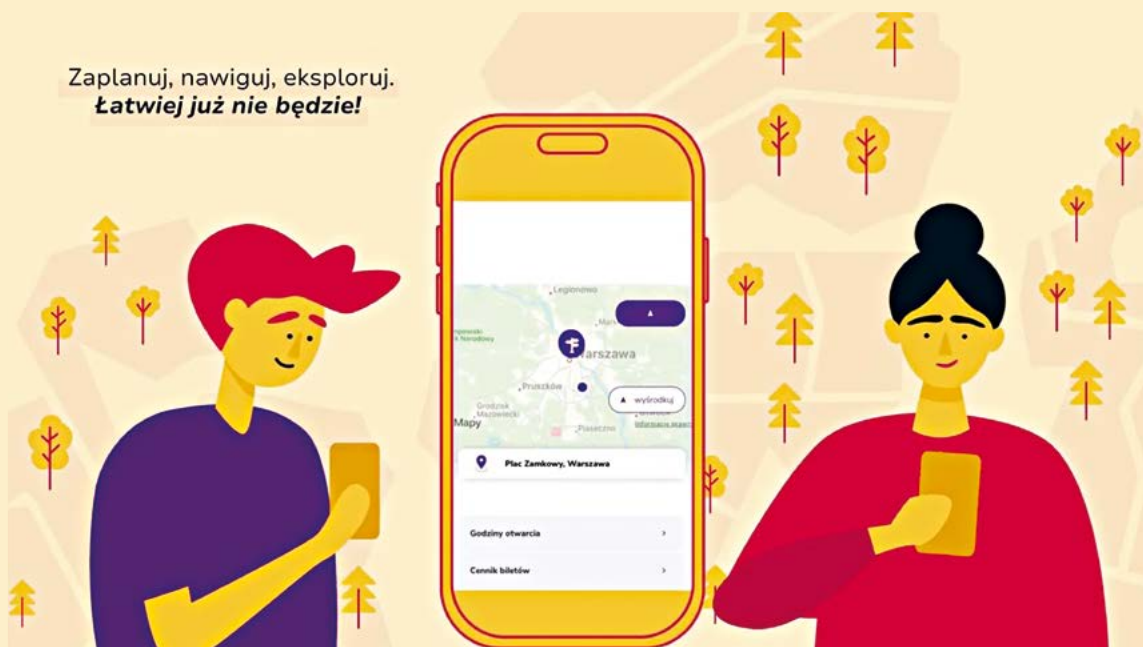
Informacje o rozwiązaniach i nowinkach dedykowanych osobom z niepełnosprawnością wzroku w każdym numerze miesięcznika HELP – jesteśmy razem.

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



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Zaplanuj, nawiguj, eksploruj.
Łatwiej już nie będzie!



FUNDACJA SZANSA – JESTEŚMY RAZEM

**doradza niewidomym
i słabowidzącym, jak aktywnie
żyć i odnosić sukcesy**

W miesięczniku „Help – jesteśmy razem” publikujemy teksty eksperckie na temat dostępności i środowiska osób z niepełnosprawnością, by nieustannie wspierać emancypację i aktywizację osób niewidomych i słabowidzących. Dążymy do tego, by poprzez doświadczenie i wiedzę Autorów wydawane przez nas czasopismo osiągnęło rangę wiodącego w tej dziedzinie tytułu, a prezentowane na jego kartach tematy budziły zainteresowanie, a także szerzyły wiedzę i dobre wzorce rozwiązań pomocnych w dziedzinie dostępności, rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niewidomych i słabowidzących. Wspólnie budujemy świat otwarty dla niewidomych.

**Zachęcamy do kontaktu
i współtworzenia naszego miesięcznika.**

**Serdecznie zapraszamy do
przekazania 1,5 % osobistego
podatku PIT na rzecz naszych
podopiecznych.**

**KRS FUNDACJI:
0000260011**

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
fundacjaszansa.org

Wszystkie środki ze sprzedaży publikacji wspierają cele statutowe Fundacji.

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą Wydawnictwa Trzecie Oko - wydawnictwotrzecieoko.pl

