

Po
Budapeszcie
z białą laską

Międzynarodowa
telekonferencja osób
niewidomych i słabowidzących

Niewidomi
w tym przeszkód
nie widzą

help

jesteśmy razem

nr 105 czerwiec 2024 ISSN 2083-2788

*W trakcie mojej życiowej podróży miałem szczęście
odwiedzić większość stolic państw obecnie tworzących
Unię Europejską – Andrzej Tikhonov*

**AKTYWNI WYKORZYSTUJĄ
SWOJE SZANSE**

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


WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO

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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Ewelina Mirocha, Anna Michnicka

OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

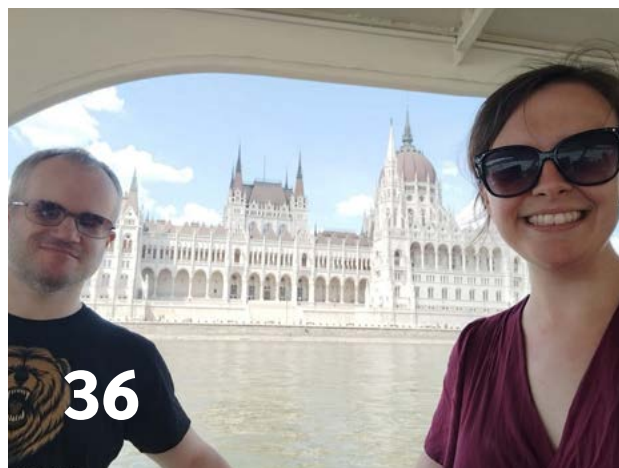
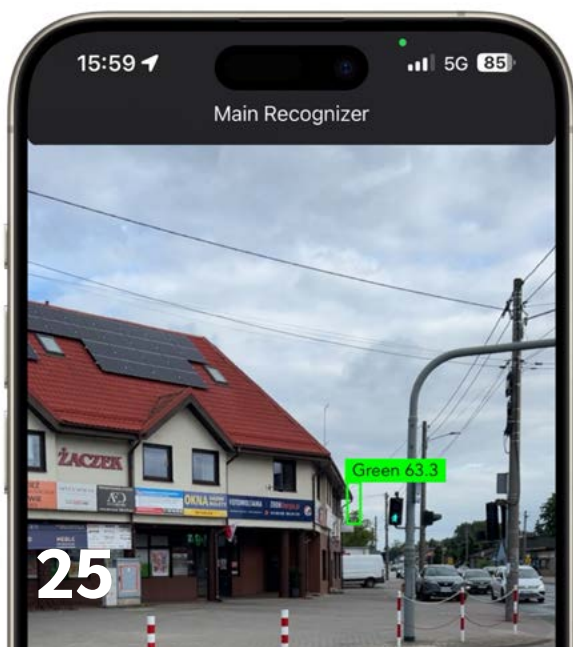
help@szansadlaniewidomych.org

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 panoramę Budapesztu. Widoczny jest budynek parlamentu oraz Most Łańcuchowy nad Dunajem.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Międzynarodowa telekonferencja osób niewidomych i słabowidzących _____ 10

Poznajemy świat dotyku i dźwięku _____ 13

Spotkanie z cyklu „Warsaw Vision. Miasto przyjazne dla niewidomych” _____ 15

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Wpływ zajęć jogi na życie osób niewidomych – perspektywa Katowic _____ 16

Felinoterapia _____ 19

Autyzm o imieniu Kacper _____ 21

Siedzisz? Lepiej wstań! _____ 23

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

ReEnabled – nowa aplikacja dla niewidomych _____ 25

Quo vadis, artificial intelligence? _____ 30

Dni Otwarte w Zielonej Górze _____ 32

■ NA HELPOWE OKO

#Polskaminus _____ 34

Po Budapeszcie z białą laską _____ 36

Szukajcie a znajdziecie _____ 39

■ JESTEŚMY... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Niewidoma Pasja – o miłości do piłki nożnej _ 41

Niewidomi w tym przeszkód nie widzą _____ 43

Pobył dziecka w przedszkolu – ważny okres w życiu rodziny _____ 44

■ PRAWO I ŻYCIE

O podmiotowości i radzie osób z niepełnosprawnościami _____ 46

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Szansa na poznanie tajemnic Dolnego Śląska _____ 50

Dużo różnorodnej wiedzy i wrażeń _____ 51

Wiosenny spacer _____ 55



Helpowe refleksje

Aktywni wykorzystują swoją szansę

Marek Kalbarczyk

ZDOLNOŚCI + AKTYWNOŚĆ → ZROZUMIENIE
I EMPATIA → WSPARCIE I EFEKTY

Fundacja Szansa dla Niewidomych nie opuszcza naszej społeczności, a tylko zmieniła swoją nazwę. Nie wydarzyło się to bez powodu. Teraz jesteśmy Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem, ale przecież nadal jako niewidomi z niewidomymi, razem z widzącymi współpracownikami i przyjaciółmi. Nie możecie nie zauważyć, że to przekształcenie ma głęboki sens.

Globalnie, bycie razem jest podstawowym warunkiem bezpiecznej egzystencji. W pojedynkę jakoś sobie nie radzimy. Żyjąc sami wpadamy

w kłopoty. Nawet w depresję. Może nic nam się nie chce, możemy się zamknąć w sobie i usunąć z widoku, że inni nas nie zauważą. Możemy stracić nie tylko werwę, chęć do jakichkolwiek aktywności, ale także chęć do życia. Mało kto lubi być samotny – i nie zmienia tego faktu potrzeba odizolowania się na pewien czas, konieczny dla wytchnienia i odzyskania sił. Łączymy się z innymi na różne sposoby. Owszem, wychodzi to lepiej lub gorzej, ale już nie jest strasznie. Kiedy coś się nie udaje, martwimy się i wpadamy na pomysł, że lepiej żyć we „własnym sosie”. Kiedy jednak coś się nam udaje i osiągamy sukces w działaniu w grupie, wychwalamy właśnie ten model.

Wszyscy, znaczy niemal wszyscy, dążą do bycia razem, tworzą mniejsze czy większe wspólnoty, są gotowi składać na ich rzecz stosowne ofiary, wysilają się i czekają na wdzięczność i pochwałę. Każda zasada ma jednak wyjątki. Odpoczywamy od innych, chowamy się i przebywamy w izolacji. Poczekamy, potrzymamy w pewnym odętwieniu i doczekujemy się powrotu do sił i chęci do działania. Odpoczęliśmy, więc tęsknimy za towarzystwem innych, z którymi łączy nas wspólna sprawa.

Jeśli bycie razem ma tak wielkie znaczenie, z pewnością nie jest za darmo. Wszystko, co

lepsze i warte, musi kosztować. Dobra wyjątkowe kosztują więcej. Stąd te ofiary na rzecz naszych wspólnot. Najlepszym, bo najprostszym i chyba najbardziej zrozumiałym przykładem jest małżeństwo. Tak nas stworzył Pan, znaczy większość spośród nas, że chcemy mieć kogoś nam oddanego, z kim będziemy się dzielić trudami wspólnej codzienności. Podobnie z całą rodziną, małżeństwem powiększonym o dzieci. Inne wspólnoty również mają ogromne znaczenie – sąsiedzi, członkowie stowarzyszeń, w których jesteśmy członkami, grupy fascynatów wspólnego hobby, społeczność lokalna na osiedlu, mieszkańcy tej samej miejscowości, kraju, wreszcie zwolennicy tego samego światopoglądu i podejścia do życia.

Czy działanie razem z innymi ludźmi w różnorodnych wspólnotach wystarczy dla bezpiecznej i fascynującej egzystencji? Z pewnością nie! Nie da się załatwić trudnych spraw i wyzwań w tak prosty sposób. „Nie” również dlatego, że idea bycia razem wymaga otwarcia na wszystkich, a nie jedynie wybranych. Razem należy zatem być ze wszystkimi, jacykolwiek by nie byli – nie można ich różnicować pod żadnym pozorem. Jeśli hołdujemy zasadzie, że bycie razem jest tak istotne, musimy być wyczuleni na los tak samo osób, które znamy, jak dla całkowicie

“Wszyscy, znaczy niemal wszyscy, dążą do bycia razem, tworzą mniejsze czy większe wspólnoty, są gotowi składać na ich rzecz stosowne ofiary, wysilają się i czekają na wdzięczność i pochwałę. Każda zasada ma jednak wyjątki. Odpoczywamy od innych, chowamy się i przebywamy w izolacji.

obcych i dalekich. Empatię należy kultywować nie tyle dla kogoś bliskiego, lecz dla niej samej. Dbajmy zatem o empatię dla empatii! Cieszymy się z walorów nawet najbardziej abstrakcyjnych pojęć i wartości, bez których nie radzimy sobie – bycie razem, wspólne działanie, praca dla dobra innych, wzajemność w stosunkach i dbałość o los drugiego.

Tak się składa, że właśnie my, w jakiś sposób słabsi, najbardziej wymagamy takiej postawy od naszego otoczenia. Można uznać, że realizujemy rolę testerów społecznych zachowań. W sposób absolutnie wyjątkowy są nam potrzebni inni. Bez nich trudno będzie nam wykonać nawet najbardziej podstawowe czynności. Trudno się więc dziwić, że nasza organizacja zmieniła nazwę, akcentując powagę idei bycia razem.

Jeśli uznajemy, że ta idea jest aż tak ważna, jej realizacja musi pociągać za sobą koszty i wymaga od nas stosownych poświęceń i aktywności. Nie ma sukcesów bez wysiłku. Nie łudźmy się, że zdołamy żyć wygodnie, bo spadnie nam manna z nieba, a inni dadzą nam coś za darmo. Dostajemy prezenty, na przykład na święta Bożego Narodzenia, albo imieniny czy urodziny, ale wsparcie jest nam potrzebne na co dzień. Dostaniemy to, kiedy sami będziemy empatyczni i pomocni. I nie chodzi o arytmetykę, liczenie ile kto co dał i ile skorzystał, lecz o ofiarność jako styl życia. Powinniśmy dawać od siebie tyle, ile jesteśmy w stanie – ani mniej, ani więcej. Czego innego wymaga się od osób silnych, zdrowych, sprawnych, a inaczej od osób o ograniczonych możliwościach. Za każdym razem chodzi o proporcję wartości efektów do możliwości ich wytworzenia. W ten oto sposób mamy w miarę prosty model życia wartościowego: dla realizacji ważnych społecznie celów tworzymy wspólnoty, wymieniamy się dobrem, dzielimy empatią, swoimi zdolnościami i ich owocami, ofiarowujemy swoje „dary”, by wygrać wzajemność. To wszystko ma być efektem wspólnych starań, tak samo indywidualnej, jak i grupowej aktywności.

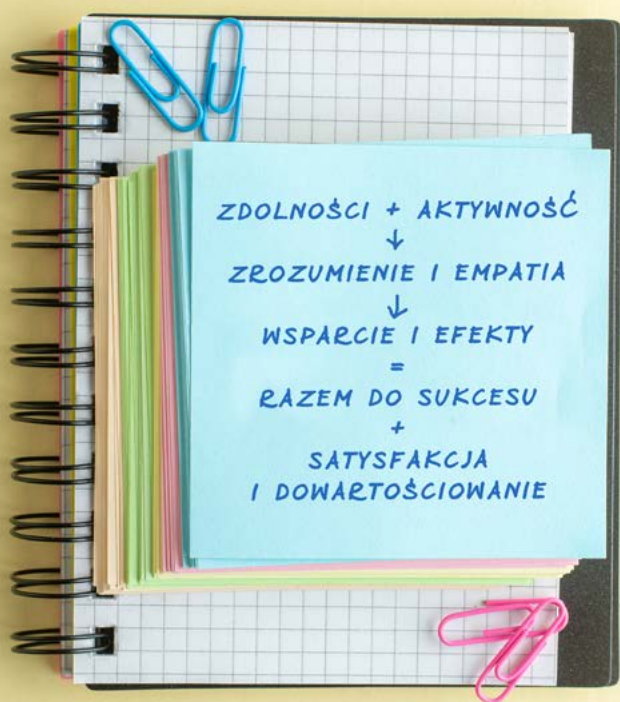
Sytuacja osób z niepełnosprawnością jest wyjątkowa. Co by nie rzec, nie wszystko jest dla nas

dostępne. Brakuje nam sił, sprawności, możliwości, wsparcia. Dużo wymagamy. Bez pomocy innych, zdani na samych sobie, możemy znacznie mniej. Niewidomy nie dojedzie na rowerze do celu, kiedy nie wsiądzie na tandem, zdając się na widzącego prowadzącego. Podobnie w niemal każdej dziedzinie. Aby uzyskać wsparcie, musimy umieć być pomocni dla tych, od których oczekujemy pomocy. Właśnie aktywność połączona ze zdolnościami do wykonania cenionych czynności przychodzi nam z pomocą. I właśnie tutaj, w publikowanych w niniejszym numerze Helpa tekstach, mamy najlepsze tego przykłady. Zobaczcie, jakimi zdolnościami i chęciami wykazują się nasi autorzy. Składają uczciwe relacje ze swoich działań i wyczynów. Są niezwykli, dzielni, sprawni, a przecież zdrowotnie niepełnosprawni. Inni autorzy (pełnosprawni) opowiadają nam o dzielności członków naszej społeczności. Nie przypadkiem informujemy o problemach i dzielności Kacpra i jego bliskich, staranności rehabilitantów i wdrożeniowców z Zielonej Góry,

walorach kontaktów ze zwierzętami, w tym przypadku kotów, o wielu niewidomych z całego świata, którzy podczas telekonferencji opowiedzieli nam kim są, czym się zajmują i jakie osiągają sukcesy. Mamy bohatera artykułu, który fascynuje się sportem i opowiada o tym, jak by sam biegał za piłką i niczym się nie różnił od pełnosprawnych. A rzecz niebywała – rajd tandemów z podwarszawskich Lasek do centrum stolicy, w którym wzięło udział tak wiele osób? Czy to nie jest cudowny przykład walki o normalność związaną czy polegającą na aktywności i byciu razem – tandemy to może najświetniejszy dowód na znaczenie rehabilitacyjne wspólnego działania! A aktywność na polu doradztwa – jak zorganizować życie milionów, by nie zgubić losu nikogo? Czy w świecie tak rozwiniętym możemy sobie pozwolić na utratę choćby jednej osoby? I właśnie w tym celu powstają gremia doradcze dla władz, by decydować jak najbardziej rozumnie. Przeczytajcie artykuł Andrzeja Tikhonova, co dobrego dzieje się w kwestii starań o wyrównywanie życiowych szans osób z niepełnosprawnościami. Ten sam Andrzej opowiada o wyprawie do Budapesztu. Jak niewidomy tam dociera i jak ogląda wcześniej nieznanie miasto? Czy ten ogląd jest zwyczajny, jak by się widziało ulice, budynki, zabytki, ruch samochodów i pieszych? Jak się poznaje miasto czy dowolne inne miejsca, kiedy brakuje wzroku, a inne zmysły wysilają się, by godnie go zastąpić?

Za każdym razem, lepiej czy gorzej, prezentujemy Państwu aktywność naszych przyjaciół. Są wśród nas, bliżej czy dalej, bardziej nam znani czy mniej, zaprzyjaźnieni z nami osobiście czy tylko poprzez wspólnotę losu życia bez światła i obrazów. I zapewne nie możecie się nadziwić jak to jest – tak trudno znieść najmniejsze skaleczenie, a tutaj całkowicie niewidomi decydują się na coraz śmielsze wyzwania i są uśmiechnięci! Mając na uwadze to spostrzeżenie, rozwinę wstępną refleksję:

ZDOLNOŚCI + AKTYWNOŚĆ → ZROZUMIENIE
I EMPATIA → WSPARCIE I EFEKTY =
RAZEM DO SUKCESU + SATYSFAKCJA
I DOWARTOŚCIOWANIE





Pomysłowe wehikuly dla dostawców z niepełnosprawnościami

Ponad połowa Francuzów uważa, że osoby z niepełnosprawnościami są zależne od innych. Francuski start-up Omni stara się zmienić tę percepcję. W tym celu zainicjował akcję „Omnilive-ry”, w ramach której niepełnosprawni realizowali dostawę posiłków na specjalnie przystosowanych pojazdach, stworzonych przez firmę – informuje portal *nowymarketing.pl*.

Zgodnie z badaniami średnio co trzeci Francuz uważa, że osoby z niepełnosprawnościami nie są niezależne. By zerwać z tymi uprzedzeniami francuski start-up Omni, którego współzałożycielką jest Charlotte Alaux, od 4. roku życia poruszająca się na wózku inwalidzkim, stworzył specjalne pojazdy stanowiące połączenie wózków inwalidzkich i elektrycznych hulajnóg.

Nowe urządzenia są lekkie i pięciokrotnie tańsze od znanych rozwiązań, ułatwiających poruszanie się osobom z niepełnosprawnościami.

Omni podjął współpracę z agencją Saatchi & Saatchi, by wspólnie ruszyć z akcją. Przez jeden dzień osoby z niepełnosprawnościami korzystały z owych wehikułów. Sprawdzanie funkcjonalności pojazdów realizowane było w praktyce do dostarczania posiłków.

Osoby, które brały udział w akcji, zarejestrowały się na popularnej platformie dostawczej, nie wspominając o swojej niepełnosprawności, zaskakując tym samym klientów, restauratorów i przechodniów. Dostawy były realizowane szybko, terminowo i znacznie sprawniej niż w przypadku pełnosprawnych dostawców na rowerach. Zamówienia dostarczano w torbach z logo start-upu. Do posiłku dołączone były broszury informacyjne promujące innowacyjne rozwiązania start-upu Omni i zachęcające do zmiany sposobu myślenia o niepełnosprawności.

Osoby z niepełnosprawnościami z Kielecczyny uczły pamięć św. JP II

W rocznicę pobytu św. Jana Pawła II na świętokrzyskiej ziemi osoby z niepełnosprawnościami spotkały się na lotnisku w Masłowie, gdzie 33 lata temu wylądował papież. Przez wspólną modlitwę pod przewodnictwem bpa Mariana Florczyka i wydarzenia artystyczne, zgromadzeni podziękowali za obecność papieża Polaka na Kielecczynie – donosi portal *ekai.pl*.

Było to już XVII Integracyjne Spotkanie Chorych i Niepełnosprawnych z województwa świętokrzyskiego i diecezji kieleckiej. Co roku w zgromadzeniu bierze udział kielecki Środowiskowy Dom Opieki. Do Masłowa przyjechali ponadto m.in. podopieczni ośrodków ze Stąporkowa, Woli Jachowej, Stopnicy, Zielonki, Piasku Wielkiego, Belna i z Kielc. W wydarzeniu uczestniczyły szkoły i klasy specjalne, grupy terapii zajęciowej, artyści i sportowcy niepełnosprawni z różnych środowisk, a także delegacje władz wojewódzkich, powiatowych, lokalnych. Organizatorami spotkania byli: Wojewódzki Dom Kultury, Caritas kielecka, Duszpasterstwo Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej, Kuratorium Oświaty w Kielcach, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie oraz Urząd Gminy Masłów i parafia w Masłowie.

Spotkanie, jak zawsze, tak i tym razem rozpoczęła modlitwa i złożenie kwiatów pod pomnikiem św. Jana Pawła II, następnie zebrani uczestniczyli w mszy św. W homilii bpa Mariana Florczyka akcent położony był na wiarę jako siłę i tajemnicę, a także na krzyż będący znakiem miłości i wezwaniem do jego niesienia.

Jan Paweł II przybył do Kielc 3 czerwca 1991, by wziąć udział w uroczystościach zamknięcia III Synodu Kościoła Kieleckiego. Papież m.in. poświęcił wówczas krzyż synodalny. Na lotnisku w Masłowie wygłosił homilię o potrzebie przestrzegania czwartego przykazania. Była to jedyna wizyta Jana Pawła II w Kielcach.

W czasach, gdy krzyż jest usuwany z przestrzeni publicznej, jakże aktualnie brzmią słowa św. Jana Pawła II wygłoszone 33 lata temu na lotnisku w Masłowie i przypomniane przez bpa Florczyka – „Krzyż jest wam drogi, o ten krzyż walczyliście przez lata, czyniliście wszystko, aby był obecny w waszych sercach (...). Patrząc na krzyż i kontemplując go, uczymy się miłości”.

Już niebawem niewidomi wspinacze rozpoczną wejście na Kilimandżaro

Troje niewidomych, przy wsparciu przewodników, postanowiło zdobyć dach Afryki – Kilimandżaro, którego wysokość to 5895 m n.p.m. W grupie znalazł się Piotr Żurek pochodzący z Tarnowskich Gór – czytamy na portalu *slaskie.eska.pl*.

Inicjatywa „Dotknąć Kilimandżaro. Niewidomi Polacy na dachu Afryki” zrodziła się wiosną 2023 roku. Piotr Żurek, niewidomy tarnogórzanin, zdecydował wówczas, że podejmie próbę zdobycia najwyższego szczytu Afryki. Z czasem dołączyła do niego dwójka innych niewidomych – Alicja Stelmaszczyk i Dawid Górny. Wyprawa nie mogłaby się odbyć bez pomocy asystentów. Są nimi Paweł Wróbel – beskidzki przewodnik górski, Martyna Żurek, studentka medycyny i Michał Guzdek. Poza asystentami do wyprawy dołączają: Joanna Zorska, lekarka, Elżbieta Słoboda, ratowniczką GOPR i przewodnik beskidzki, Mariusz Kałamaga, prezenter radiowy i Artur Małek, himalaista. Ambasadorem wyprawy został wybrany Andrzej Bargiel, narciarz wysokogórski, biegacz górski i himalaista.

Pomysł wydawał się szalony, powątpiewał weń Artur Małek, dopóki nie poznał osiągnięć Piotra Żurka, niewidomego zdobywcy Korony Maratonów Polskich, mającego także za sobą pięć triathlonów i Bieg Katorżnika.

Przedsięwzięcie okazało się trudne po pierwsze ze względu na problemy techniczne, po drugie

“ Inicjatywa „Dotknąć Kilimandżaro. Niewidomi Polacy na dachu Afryki” zrodziła się wiosną 2023 roku.

ze względu na finanse, bo koszty zorganizowania wyprawy są niebagatelne. To 200 tys. zł m.in. na zakup ekwipunku, żywności, sprzętu sportowego i medycznego, na opłacenie przelotu i transportu wyposażenia, a także wstępu do parku narodowego Tanzanii i wejścia na szczyt Kilimandżaro. Udało się jednak znaleźć sponsorów zarówno prywatnych, jak i samorządowych, a także zorganizować społeczną zbiórkę, która jeszcze trwa.

Wyprawa rozpocznie się pod koniec sierpnia. Uczestnicy systematycznie się do niej przygotowują. Trenują głównie w górach, ze względu na podobieństwo warunków panujących na Kilimandżaro. Podczas kwietniowego obozu w Bieszczadach zdobywali Tarnicę, Halicz i Rozsypaniec. Wcześniej, w Beskidach, weszli m.in. na Stożek, Babią Górę, Baranią Górę i Turbacz.

Kupione są już bilety lotnicze do Afryki. Podróż rozpocznie się 26 sierpnia. Zmagania uczestników można obserwować na facebookowym profilu „Dotknąć Kilimandżaro”.

Sztuczna inteligencja pomocna w leczeniu jaskry

W Okręgowym Szpitalu Kolejowym w Katowicach zainstalowano pierwszy w Polsce, a jeden z nielicznych w Europie, laser do leczenia jaskry wspomagany sztuczną inteligencją. To nowoczesne urządzenie, które znacznie poprawia skuteczność i komfort terapii, zostało już zastosowane u ponad 100 pacjentów. Tradycyjne zabiegi laserowe stosowane w leczeniu jaskry wymagają od lekarza precyzyjnego ustawienia



urządzenia i monitorowania pacjenta podczas zabiegu. Proces ten trwa zwykle od 5 do 10 minut, a jego powodzenie w dużej mierze zależy od umiejętności operatora. Nowe urządzenie zrewolucjonizowało ten proces. Dzięki algorytmom sztucznej inteligencji i zaawansowanym technologiom, takim jak system Sure-Trac śledzący ruchy gałki ocznej, zabieg jest teraz w pełni zautomatyzowany i trwa zaledwie 2-3 sekundy – donosi portal *mir.org.pl*.

Za pomocą zabiegu laserowego możliwe jest skuteczne obniżanie ciśnienia wewnątrzgałkowego. Wysokie ciśnienie powoduje degenerację nerwu wzrokowego i stopniową utratę wzroku. Nowy laser jest wspomagany przez sztuczną inteligencję i wykorzystuje algorytmy AI. Specjalny lokalizator precyzyjnie wyznacza strefę zabiegu i monitoruje pozycję oka. To sprawia, że wiązka laserowa jest dokładnie celowana.

O prawdziwym przełomie w leczeniu jaskry przy użyciu lasera mówi prof. Edward Wylęgała, kierownik Oddziału Klinicznego Okulistyki z Pododdziałem Okulistyki Dziecięcej katowickiego szpitala – „Jest to laser autonomiczny, jak samochód bez kierowcy, sterowany sztuczną inteligencją ze śledzeniem ruchów gałki ocznej. Dzięki temu zabiegi są skuteczniejsze, dokładniejsze i bardziej komfortowe dla pacjentów”.

Procedura leczenia nowym laserem jest refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Szpital jest w stanie pomóc rocznie kilkuset pacjentom. Oczekiwanie na termin zabiegu nie jest długie.



Międzynarodowa telekonferencja osób niewidomych i słabowidzących

Marta Szwajcer

Jak pracować na rzecz komunikacji społeczności osób niewidomych i słabowidzących na szczeblu międzynarodowym? Jakie istnieją możliwości rozwoju dla osób z dysfunkcją wzroku w poszczególnych krajach? W jakim stopniu można liczyć na wsparcie lokalnych rządów? I wreszcie, jak organizować współpracę międzynarodowej społeczności osób niewidomych i słabowidzących, aby była silna, wspierająca i zmieniała nasz świat? Podjęliśmy próbę odpowiedzi na powyższe pytania podczas międzynarodowej telekonferencji, która odbyła się w formie online 13 maja 2024 roku z inicjatywy Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Konferencja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Chęć udziału zgłosili przedstawiciele z 39 krajów z całego świata.

Spotkanie poprowadziła w języku angielskim Milena Rot. Rozpoczęło się od wystąpienia Marka Kalbarczyka – Prezesa Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, podczas którego przedstawił sytuację naszej społeczności w Polsce. Osoby z dysfunkcją wzroku osiągają sukcesy, są samodzielne, dobrze zintegrowane społecznie, studiują, pracują, mogą rozwijać swoje pasje. Dla takiego stanu rzeczy niezbędna jest jednak ciągła edukacja, co podkreśla się od początku istnienia Fundacji. Oprócz edukacji, podstawowym zadaniem Fundacji jest pomocniczość. Chcąc ją rozwijać prezes Fundacji przedstawił inicjatywę zgłaszania innowacyjnych pomysłów dotyczących rozwoju społeczności osób niewidomych i słabowidzących w swoich krajach, które nie mogą liczyć na pomoc ze strony rządu. Ponadto ogłosił powstanie platformy DIALOG

NIEWIDOMI RAZEM, mającej na celu wymianę pomysłów i wzmocnienie inicjatyw oddolnych na poziomie międzynarodowym.

Podczas spotkania mieliśmy zaszczyt gościć Panią Martine Abel-Williamson, Przewodniczącą Światowej Unii Niewidomych (WBU), która przybliżyła uczestnikom spotkania działalność WBU – globalnej organizacji reprezentującej szacunkowo 253 miliony osób niewidomych lub słabowidzących na całym świecie. Członkami WBU są podmioty zrzeszające osoby niewidome działające na ich rzecz w 190 krajach, a także międzynarodowe organizacje pracujące na rzecz osób z dysfunkcją wzroku. Unia podzielona jest na 6 sekcji ze względu na zasięg terytorialny: Afryka, Azja, Azja – Pacyfik, Europa, Ameryka Łacińska, Ameryka Północna/Karaiby. Składa się z kilku komisji w grupach roboczych dotyczących m.in. spraw kobiet, środowiska, dostępu do nowych technologii oraz zmian klimatycznych. Prowadzone są również prace nad popularyzacją brajla w innych językach niż angielski (m.in. arabski).

Kolejnym punktem telekonferencji była prezentacja działalności charytatywnej i wydawniczej Fundacji. Działalność charytatywna koncentruje się na organizowaniu kampanii dobroczynnych. W 2014 roku Fundacja przeprowadziła zbiórkę funduszy na rzecz Ukrainy, wspierając tamtejszą społeczność osób niewidomych. W 2022 roku, po ataku Rosji na Ukrainę, Fundacja zorganizowała kolejną zbiórkę, a zebrane środki przekazano Siostrom Franciszkanom Służebnicom Krzyża, które prowadzą ośrodek dla niewidomych dzieci w Starym Skałacie. W tym samym czasie podarowano drukarkę brajlowską Politechnice Lwowskiej. Poza pomocą doraźną, Fundacja dba o projekty długoterminowe i cykliczne, m.in. ustanowiono stypendia dla utalentowanych dzieci w szkołach dla niewidomych w Polsce, zorganizowano paczki świąteczne dla potrzebujących beneficjentów.

Wydawnictwo Trzecie Oko publikuje liczne książki i przewodniki, a także miesięcznik HELP – jesteśmy razem, którego celem jest prezentowanie

szeregu rozwiązań ułatwiających życie osobom niewidomym i słabowidzącym, pokazanie innowacyjnych rozwiązań technologicznych oraz pełnienie roli informacyjnej.

Przedstawiono międzynarodową aktywność Fundacji, rozpoczynając od REHA FOR THE BLIND IN POLAND – Światowego Spotkania Osób Niewidomych, Słabowidzących, Ich Rodzin i Przyjaciół – oraz towarzyszących mu wydarzeń (IDOL Światowy, spotkanie Wschód-Zachód, Północ-Południe). Od początku swojej działalności Fundacja pielęgnuje relacje z wieloma krajami na wszystkich kontynentach i zapoczątkowała inicjatywy wspierające lokalne społeczności osób niewidomych i słabowidzących w krajach takich jak Ukraina, Rumunia i Gruzja.

W 2023 roku Fundacja miała zaszczyt przygotować i poprowadzić International Mobility Conference (IMC18) – jedną z najważniejszych światowych konferencji poświęconych osobom niewidomym i słabowidzącym.

W tym roku będzie miała przyjemność zorganizować kolejne wyjątkowe wydarzenie – konferencję Warsaw Vision w ramach projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”, którego głównym celem jest wspieranie samodzielności osób niewidomych i słabowidzących podczas korzystania z obiektów publicznych w Warszawie. Fundacja aktywnie uczestniczy w globalnych inicjatywach, współpracując przy tym ściśle z instytucjami takimi jak Światowa Unia Niewidomych i Europejska Unia Niewidomych.

Druga część spotkania składała się z panelu dyskusyjnego, podczas którego uczestnicy mogli zabrać głos. Mieliśmy niepowtarzalną okazję, aby omówić sytuację osób niewidomych i słabowidzących z całego świata oraz inicjatywy, które możemy wspólnie realizować. Wśród mówców byli:

- **Peter van Bleijswijk z Holandii**, członek Europejskiej Unii Niewidomych, poruszył temat dostępności sportu dla osób niewidomych i słabowidzących.

- **Zaki Ali z Egiptu** po wizycie na REHA FOR THE BLIND IN POLAND zdecydował się założyć stowarzyszenie dla osób z dysfunkcją wzroku w Egipcie, które pomaga integrować osoby niewidome i słabowidzące w aktywne życie, wspiera w edukacji oraz w korzystaniu z nowych technologii.
- **Hussein M. Oraby z Egiptu** – założyciel startupu, który umożliwia osobom z niepełnosprawnościami zdobywanie doświadczenia zawodowego poprzez freelancing oraz naukę. Jest zdeterminowany, aby stworzyć bardziej inkluzywne i dostępne społeczeństwo dla osób z niepełnosprawnościami.
- **Anja Pfaffenzeller z Niemiec**, członkini stowarzyszenia Connecting Blind, nauczycielka języka niemieckiego i angielskiego pracująca w szkole dla niewidomych i słabowidzących dzieci w Chemnitz podkreśliła, że państwo dba nie tylko o potrzeby dorosłych osób z niepełnosprawnością, ale również o potrzeby niepełnosprawnych dzieci. Obowiązkiem państwa jest również zapewnienie odpowiednich warunków życiowych tej grupie społecznej.
- **Elisa Montonen z Finlandii** – pracownica socjalna w organizacji pozarządowej pomagającej niewidomym i niedowidzącym. W Finlandii wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami jest kompleksowe i obejmuje różne dziedziny życia. Kraj ten wyróżnia się zaawansowanymi programami integracji społecznej, szerokim dostępem do usług medycznych oraz wszechstronnymi środkami pomocniczymi dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. To podejście sprawia, że Finlandia jest wzorem do naśladowania dla innych krajów, dążących do zapewnienia równych szans osobom z niepełnosprawnościami.
- **Mariam Mikiashvili z Gruzji**, aktywistka, wicedyrektor szkoły dla niewidomych opowiedziała o obecnej sytuacji w Gruzji. Uchwalono ustawę, która wymaga rejestracji organizacji pozarządowych i mediów,

które są co najmniej w 20% finansowane środkami z zagranicy, jako „agenci obcego interesu”. W praktyce dotyczy to podmiotów finansowanych przez Zachód, promujących proeuropejskie i demokratyczne idee. Stąd tak rozległe protesty w całym kraju. Niezależnie jednak od sytuacji w kraju, organizacje pozarządowe dla niewidomych i słabowidzących aktywnie pracują nad audiodeskrypcją filmów oraz szkoleniem specjalistów w zakresie orientacji i mobilności.

- **May Khnat Chit Khin z Mjanmy**, wiceprezes Stowarzyszenia Niewidomych, wspiera niewidomych i niedowidzących poprzez rehabilitację, edukację oraz system stypendialny na uniwersytetach. Celem Stowarzyszenia jest takie działanie, aby obywatele z wadami wzroku mieli równe prawa zagwarantowane w przepisach.

Podsumowania spotkania dokonała Dyrektor Fundacji – Pani Anna Koperska. Podkreśliła, że siłą społeczności osób niewidomych i słabowidzących są jedność i różnorodność. To właśnie różnorodność daje idealne środowisko do innowacyjności i rozwoju, a jedność stanowi najważniejszą wartość. Każdy głos ma znaczenie. Każdego głosu należy wysłuchać. Świat stoi obecnie przed poważnymi wyzwaniami, które dotyczą również osób z dysfunkcją wzroku. Organizacje takie jak Fundacja powinny być głosem tych, którzy są słabsi, doświadczają dyskryminacji, izolacji, którzy zostali zapomniani lub opuszczeni. Misją organizacji wspierających społeczność osób niewidomych i słabowidzących jest walka o lepszy świat dla każdego – równy, dostępny, z możliwościami rozwoju.

Telekonferencja spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem. Wiele powiedziano o potrzebie cyklicznych spotkań, na których będzie można dzielić się pomysłami, wymieniać spostrzeżenia, dyskutować na aktualne tematy, a przede wszystkim kształtować silną i wspierającą społeczność. Kolejne spotkanie odbędzie się już pod koniec czerwca. Zapraszamy serdecznie do dołączenia do nas!



Poznajemy świat dotyku i dźwięku

Ilona Ślęzak

Aneta Chełminiak-Kanarek

Dbając o wszechstronny rozwój dzieci staramy się pokazywać im świat z różnych perspektyw. Uczymy je, że nie jest on ani czarny, ani biały – tylko niezwykle kolorowy, barwny. Podobnie jest z nami – ludźmi – niby tacy sami, a jednak zupełnie różni. Odmienni, inni, niejednakowi – nieważne jakiego określenia użyjemy. Jedno jest pewne – różni nie znaczy gorsi. Dla każdego jest miejsce na ziemi, każdy zasługuje na szacunek i godne życie. Czasem brak wiedzy, doświadczenia czy poznania sytuacji, w jakiej znajduje się dana osoba powoduje, że niesprawiedliwie ją oceniamy, nie rozumiemy jej

zachowań, postrzegamy ją jako dziwną, a nie rzadko nawet boimy się jej. Unikanie, ignorowanie osób „innych” wydaje się nam najlepszym, najbezpieczniejszym dla nas rozwiązaniem, co oczywiście nie jest właściwe.

Aby wystrzegać się takiego zachowania i integrować społeczeństwo, coraz częściej organizowane są warsztaty mające na celu przybliżenie sytuacji osób z niepełnosprawnościami. Dzięki wolontariuszom z Tyflopunktu w Kielcach, którzy cyklicznie odwiedzają placówki oświatowe, dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym mają możliwość uczestniczenia w niezwykle inspirujących zajęciach, podczas których dowiadują się w jaki sposób osoby niewidome mogą żyć, uczyć się, uprawiać sport, a nawet odnosić sukcesy. Zapoznają się z osiągnięciami techniki ułatwiających życie tym, którzy nie widzą lub widzą słabo.

Podczas warsztatów dzieci mogą nie tylko zobaczyć, ale przede wszystkim wypróbować sprzęty

rehabilitacyjne i przedmioty, które niewidomi wykorzystują w codziennym funkcjonowaniu. Przy udziale przedstawicieli Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem z Biura Regionalnego w Kielcach: Ewy Bąk, Mileny Rot i Marii Wieloch, dzieci z przedszkola integracyjnego i uczniowie klas drugich szkoły podstawowej jednej z kieleckich szkół podstawowych sprawdzali, jak można żyć wykorzystując inne zmysły niż wzrok, poznawali „świat dźwięku i dotyku”. Dzieci chętnie korzystały z możliwości nauki – samodzielnie doświadczenia trudności poruszania się bez udziału wzroku – używając opasek zasłaniających oczy i białych lasek, które pozwalały na rozpoznanie terenu i chroniły przed zderzeniem z pionową lub poziomą przeszkodą.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się publikacje brajlowskie, m.in. książki dla dzieci pisane w brajlu, zawierające ilustracje z wypukłymi konturami. Niezwykle ciekawym doświadczeniem było wypróbowanie urządzenia niezbędnego w kuchni osoby niewidomej: płynomierza – czujnika, który zawieszony na brzegu szklanki czy kubka sygnalizuje dźwiękiem poziom cieczy podczas jej nalewania. Z dużą uwagą dzieci porównywały tradycyjną grę „Chińczyk” z jej odpowiednikiem, który został dostosowany dla osób niewidomych. Szybko zauważyły, że strategiczne elementy planszy tejże gry są wklęsłe, a pionki i kostka mają wypukłe oznaczenia. Najmłodszych przedszkolaków najbardziej



zainteresowała piłka z umieszczonym w środku dzwonkiem, mająca otwory, dzięki którym dźwięk z jej wnętrza jest lepiej słyszalny, gdy ta przemieszcza się po boisku. W związku z tym niewidomi gracze łatwo mogą ją zlokalizować. Przedstawiciele Fundacji zapoznali słuchaczy z alfabetem Braille’a i odczytali tą techniką bajkę „Czerwony Kapturek”, której towarzyszyły slajdy. Dodatkowo odbyła się prezentacja filmu instruktażowego, który przekazał dzieciom informacje dotyczące życia osób niewidzących lub niedowidzących i uświadomił, że każdy, bez względu na wiek, może udzielić wsparcia i pomocy osobie z niepełnosprawnością widzenia.

“ Czasem brak wiedzy, doświadczenia czy poznania sytuacji, w jakiej znajduje się dana osoba powoduje, że niesprawiedliwie ją oceniamy, nie rozumiemy jej zachowań, postrzegamy ją jako dziwną, a nierzadko nawet boimy się jej.

Bogactwo rekwizytów i dostosowana do odbiorcy forma przekazu spowodowały, że zarówno młodsze, jak i starsze dzieci z zainteresowaniem słuchały i angażowały się w proponowane podczas warsztatów aktywności. Panie: Ewa, Milena i Maria w kreatywny i przyjazny dzieciom sposób przybliżyły im świat osób niewidomych, nauczyły właściwych postaw i empatycznego podejścia, a także pokazały jak przełamywać bariery, nieporozumienia. Uwrażliwiły na potrzeby niepełnosprawnych oraz podpowiedziały jak oferować skuteczną pomoc w bezpośrednich kontaktach z niewidomymi.

Spotkanie z cyklu „Warsaw Vision. Miasto przyjazne dla niewidomych”

Spotkanie inauguracyjne cyklu wydarzeń ph. „Warsaw Vision. Miasto przyjazne dla niewidomych” poświęcone dostępności otoczenia dla osób niewidomych i słabowidzących odbyło się 18 czerwca przy ul. Gałczyńskiego 7 w Warszawie.

Osoby z niepełnosprawnością wzroku potrzebują w przestrzeni publicznej rozwiązań, które umożliwiają bezpieczne i samodzielne poruszanie się, poznawanie zabytków i atrakcji stolicy oraz jej oferty kulturalnej. Przedstawiliśmy rozwiązania, które mają zastosowanie w budowaniu otoczenia przyjaznego dla niewidomych. Technologie niwelujące skutki niepełnosprawności wzroku, systemy nawigacyjne, tyflografika, to tylko niektóre przykłady środków wykorzystywanych w warszawskich instytucjach pożytku publicznego. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych) już od 32 lat doradza, jak pokonywać bariery.

Program wydarzenia

- Dostępność na serio – Marek Kalbarczyk
- Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny (Virtual WOF) – System Mikronawigacji – Michał Stefański
- Obiekty użyteczności publicznej na wyciągnięcie ręki – Maciej Motyka
- Systemy informacyjne niwelujące brak wzroku – Henryk Rzepka
- Doświadczenia niewidomego użytkownika aplikacji NawiGo – Piotr Malicki
- Jak widzieć i wiedzieć więcej – Adam Kalbarczyk



- Idea wzajemnego wspierania się w lokalnych społecznościach: rola organizacji NGO – Katarzyna Sałacińska

Panel Dyskusyjny

Znaczenie organizacji NGO dla wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami. Nowe technologie a dostępność.

Spotkanie zgromadziło ponad 50 osób – specjalistów, pracowników sektora publicznego, osób z niepełnosprawnością wzroku. Nie zabrakło licznych pytań do prelegentów i panelistów. Dziękujemy za obecność, aktywność i zaangażowanie. Cieszymy się, że jesteście z nami. Razem budujemy społeczność, która ma realny wpływ na dostępność m.st. Warszawy.

Zapraszamy na kolejne spotkania!
warsawvision@fundacjaszansa.org

+ 48 534 831 145



projekt współfinansuje
 miasto stołeczne
 Warszawa

Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.

Wpływ zajęć jogi na życie osób niewidomych – perspektywa Katowic

Aleksandra Dudek



Joga, od wieków ceniona za swoje korzyści zdrowotne i relaksacyjne, staje się coraz bardziej dostępna dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. W praktyce jogi znajdują one nie tylko sposób na poprawę zdrowia fizycznego, ale również narzędzie do równoważenia zdrowia psychicznego i emocjonalnego. W Katowicach, dzięki projektowi „Ku samodzielności

i dostępności”, osoby niewidome mają dostęp do specjalnie dostosowanych zajęć jogi, które nie tylko przynoszą fizyczne korzyści, ale także integrują społecznie i wspierają rozwój osobisty.

Joga daje wiele korzyści zdrowotnych wynikających z regularnej praktyki asan, czyli pozycji jogi. Są one zaprojektowane tak, aby wzmacniać,

“ W Katowicach, dzięki projektowi „Ku samodzielności i dostępności”, osoby niewidome mają dostęp do specjalnie dostosowanych zajęć jogi, które nie tylko przynoszą fizyczne korzyści, ale także integrują społecznie i wspierają rozwój osobisty.

rozciągać i równoważyć ciało, jednocześnie wpływając pozytywnie na umysł i ducha. Asany mogą przynieść szereg korzyści zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

1. Wzmacnianie mięśni i kości: Regularne praktykowanie asan pomaga w budowaniu siły mięśniowej, co jest kluczowe dla utrzymania sprawności fizycznej. Silniejsze mięśnie wspierają stawy, poprawiają postawę i zwiększają stabilność ciała. Dla osób niewidomych, które mogą mieć trudności z utrzymaniem równowagi, wzmocnienie mięśni jest szczególnie ważne.

2. Poprawa elastyczności: Rozciąganie mięśni i tkanek łącznych podczas praktyki asan poprawia elastyczność ciała. Zwiększona elastyczność pomaga w prewencji urazów, poprawia zakres ruchu w stawach i redukuje napięcie mięśniowe.

3. Poprawa równowagi i koordynacji: Asany, wymagające utrzymania równowagi, pomagają rozwijać koordynację i propriocepcję – zdolność do wyczuwania położenia własnego ciała w przestrzeni. Lepsza równowaga jest kluczowa dla osób niewidomych, pomagając im unikać upadków i urazów.

4. Redukcja stresu i napięcia: Praktyka asan w połączeniu z technikami oddechowymi (pranajama) pomaga w redukcji stresu i napięcia. Skupienie się na oddechu i precyzyjnych ruchach

ciała prowadzi do głębokiej relaksacji i obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu stresu. Pozycje relaksacyjne są doskonałe do osiągnięcia stanu głębokiego odprężenia i redukcji stresu.

5. Poprawa krążenia krwi: Asany stymulują krążenie krwi, pomagając w lepszym dotlenieniu tkanek i usuwaniu toksyn z organizmu. Lepsze krążenie wspomaga funkcje układu sercowo-naczyniowego i poprawia ogólne zdrowie.

6. Wspomaganie trawienia: Praktyka niektórych asan może wspierać funkcjonowanie układu trawiennego stymulując pracę narządów wewnętrznych i poprawiając perystaltykę jelit.

7. Poprawa oddychania: Wielu osobom niewidomym towarzyszy zwiększone napięcie mięśniowe i stres, co może prowadzić do płytkiego oddychania. Asany w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi pomagają w rozwoju głębszego i bardziej świadomego oddychania, co poprawia dostarczanie tlenu do organizmu i wspiera ogólną wydolność.

8. Wspieranie zdrowia psychicznego: Asany, poprzez skupienie na ciele i oddechu, pomagają w rozwijaniu mindfulness – świadomości chwili obecnej. Regularna praktyka jogi może prowadzić do poprawy zdrowia psychicznego, redukcji objawów depresji i lęku, a także do lepszego zarządzania stresem.

Zajęcia jogi realizowane w Katowicach są specjalnie dostosowane do potrzeb osób niewidomych. Instruktor prowadzący zajęcia jest przeszkolony w pracy z tą grupą osób, co zapewnia bezpieczne i efektywne przeprowadzanie ćwiczeń. Każda sesja jogi składa się z kilku kluczowych elementów:

1. Rozgrzewka: Zajęcia rozpoczynają się od łagodnej rozgrzewki, która przygotowuje ciało do bardziej intensywnych ćwiczeń.

2. Ćwiczenia asan: Są dostosowane do możliwości uczestników. Instruktor szczegółowo opisuje każdą pozycję, pomaga w jej przyjęciu

oraz koryguje postawę, a jeżeli pozycja jest niemożliwa do wykonania, proponuje jej wariant tak, aby zapewnić maksymalne korzyści i zminimalizować ryzyko kontuzji. W tym celu wykorzystywane są różnego rodzaju pomoce, takie jak: krzesła, bolstery, klocki oraz paski do jogi.

3. Ćwiczenia oddechowe (pranajama): Techniki oddechowe są integralną częścią jogi, pomagając w relaksacji i koncentracji. Instruktor uczy uczestników różnych metod kontroli oddechu, które mogą być również stosowane poza zajęciami w celu redukcji stresu.

4. Relaksacja i medytacja: Sesje kończą się ćwiczeniami relaksacyjnymi i medytacją, które pomagają w osiągnięciu stanu głębokiego odprężenia i wewnętrznego spokoju.

Korzyści z zajęć jogi

1. Poprawa zdrowia fizycznego: Regularne zajęcia wzmacniają mięśnie, poprawiają elastyczność i równowagę uczestników.

2. Redukcja stresu i lęku: Ćwiczenia oddechowe i medytacyjne pomagają w redukcji stresu i lęku, które często towarzyszą osobom z dysfunkcją wzroku, co przekłada się na ich lepsze samopoczucie psychiczne.

3. Poprawa koncentracji i świadomości ciała: Joga pomaga w rozwijaniu lepszej świadomości ciała i umysłu. Dla osób niewidomych, które polegają na innych zmysłach niż wzrok, zwiększona

świadomość ciała jest szczególnie korzystna w codziennym życiu, pomagając w poruszaniu się i wykonywaniu różnych czynności.

4. Wzmocnienie poczucia własnej wartości: Regularne uczestnictwo w zajęciach i osiągnięcie postępów w praktyce znacząco wpływa na poczucie własnej wartości i pewności siebie. Sukcesy osiągnięte na macie przekładają się na większą pewność siebie w życiu codziennym.

5. Integracja społeczna: Zajęcia stanowią platformę do nawiązywania nowych znajomości i budowania sieci wsparcia społecznego. Wspólna praktyka jogi sprzyja integracji i poczuciu przynależności do społeczności.

Podsumowanie

Zajęcia jogi w Katowicach, prowadzone w ramach zajęć do projektu „Ku samodzielności i dostępności”, stanowią ważne narzędzie wsparcia dla osób niewidomych. Poprzez praktykę asan, technik oddechowych i medytacji, uczestnicy tych zajęć mogą czerpać liczne korzyści zdrowotne, integrować się społecznie oraz rozwijać swoje umiejętności osobiste. Dzięki zaangażowaniu Fundacji oraz instruktora prowadzącego zajęcia jogi w Katowicach, osoby niewidome na terenie Śląska mają dostęp do wysokiej jakości zajęć, które wspierają ich w dążeniu do pełniejszego i bardziej aktywnego życia. Artykuł ten ma na celu podkreślenie znaczenia jogi jako narzędzia wsparcia dla osób niewidomych oraz zachęcenie do udziału w tych wartościowych zajęciach.





Felinoterapia

Dobroczynne właściwości lecznicze kotów oraz wizyta w kocij kawiarni w Starogardzie Gdańskim

Katarzyna Podchul

Zwierzęta poprawiają nastrój swoich właścicieli. Ich dobroczynne fluidy świetnie wypełniają naszą szarą codzienność. Dziś przyjrzymy się leczniczym właściwościom kotów.

Felinoterapia to skuteczna metoda terapeutyczna polecana przy dolegliwościach reumatycznych i zaburzeniach psychicznych. Zabiegi lecznicze wykonuje się przy pomocy kota. Wymyśliła ją brazylijska badaczka, doktor Newadi. W Polsce prekursorem tej nietypowej metody terapeutycznej jest doktor Mirosław

Wende. Felinoterapia w naszym kraju stosowana jest od 2005 roku. Kocia terapia ma duży wpływ na wiele sfer naszego życia, m.in.:

- pomaga w przełamywaniu barier komunikacyjnych i psychicznych,
- uczy prawidłowych relacji z drugim człowiekiem,
- pokazuje skuteczne okazywanie naszych emocji,
- pomaga w przezwyciężaniu samotności,
- leczy depresję oraz apatię.

Kocia terapia wspomaga w leczeniu wielu chorób, takich jak:

- stany lękowe,
- zaburzenia zachowania,
- autyzm,
- depresja,
- uszkodzony wzrok lub słuch,
- choroby reumatyczne,
- układ krążenia,
- przewlekły ból.

Kocia terapia zalecana jest też przebywającym w domach dziecka, hospicjach i domach opieki.

“ **W Polsce prekursorem tej nietypowej metody terapeutycznej jest doktor Mirosław Wende. Felinoterapia w naszym kraju stosowana jest od 2005 roku. Kocia terapia ma duży wpływ na wiele sfer naszego życia.**

Terapia odbywa się cyklicznie. Zajęcia trwają godzinę. Podczas sesji terapeuta obserwuje zachowanie pacjenta oraz kociego terapeuty. Sprawdza czy osoba poddająca się felinoterapii prawidłowo reaguje na dotyk i lecznicze właściwości terapeutyczne kocich pupili. Według badań naukowych kocia terapia pomaga osobom starszym zmagającym się na co dzień z samotnością i bólem. Podczas zajęć zapominają one o troskach i zmartwieniach. Dzieci chorujące na autyzm są łagodniejsze i szybciej nawiązują kontakty międzyludzkie.

Kocim terapeutą nie może zostać niewykształcony dachowiec. Kot musi przejść specjalistyczny kurs zakończony certyfikatem. Jego właściciel powinien dbać o samopoczucie, żywienie, szczepienia oraz o częste obcinanie kocich pazurów i odrobaczanie pupila. Rasy kotów polecane do sesji terapeutycznych to m.in. koty brytyjskie i perskie.

W latach 2007-2018 byłam szczęśliwą właścicielką kociego przyjaciela. Czarno-biały kociak wabił się Misiek, miał niewielkie rozmiary i ostre pazury, które łatwo wbijały się w skórę. Misiek większość czasu spędzał na dworze łapiąc ptaki, żaby i myszy. Miauczał kiedy był głodny lub chciał wyjść na podwórko. Swoje szczęście oraz zadowolenie okazywał mruzeniem. Jako jedyny mój przyjaciel świetnie wypełniał smutną szarą codzienność. Pewnego razu położył się na moich plecach i dzięki swoim leczniczym właściwościom uśmierzył ból kręgosłupa. Uwielbiałam dotykać jego futro podczas częstego głaskania.

Misiek lubił spać na moim łóżku, podczas gdy ja oddawałam się bez reszty kryminałom. Najprawdopodobniej głos lektora czytającego książkę usypiał go do snu. Niestety mój oddany przyjaciel ciężko zachorował na nerki. Wtedy zazwyczaj leżał pod grzejnikiem lub na moich kolanach wytwarzając niesamowite ciepło. Gdy rodzice musieli go uśpić, długo nie mogłam pogodzić się z odejściem mojego ukochanego pupila. Z Miśkiem, mimo jego niezależności, czyli chodzenia własnymi drogami, stworzyliśmy niesamowitą więź.

Niedawno z moją asystentką odwiedziłyśmy kocią kawiarnię. Lokal mieści się w moim rodzinnym mieście Starogardzie Gdańskim. W niewielkiej kawiarni po kanapach i po stołach chodzi sześć kotów. Miałam ogromną przyjemność przebywać z rasową kotką o imieniu Adela, która pozwoliła mi się długo głaskać. Zwierzę jest jedynym w kawiarni rasowym kotem. Inne to tak zwane dachowce. W kawiarni jest specjalny regulamin informujący klientów o obecności i zachowaniach kotów. Wypiłyśmy mrożoną kawę o nazwie kocia marezja. Zwierzęta przy drzwiach lokalu mają miski z wodą. Wiadomości o kotach i ich zwyczajach udzielił nam uprzejmy właściciel kociej kawiarni. Podobała mi się atmosfera panująca w lokalu oraz kontakt z kotami. Według moich obserwacji koci dotyk jest bezcenny. Pozwala człowiekowi na chwilę relaksu i wytchnienia. Polecam wszystkim czytelnikom czasopisma Help odwiedzenie kociej kawiarni, by przekonać się na własnej skórze o dobroczynnych właściwościach kociaków.

Koty to niesamowite zwierzęta przynoszące ludziom lecznicze właściwości. Dzięki swoim fluidom stają się naszymi przyjaciółmi, wzbogacając nasze życie. Miło wspominać czas spędzony z własnym pupilem. Polecam zainteresowanie się posiadaniem kociego przyjaciela osobom, które lubią żywy kontakt ze zwierzęciem. Posiadanie kota jest idealnym rozwiązaniem dla ludzi zapracowanych, ponieważ nie trzeba z nim wychodzić na spacer. Zwierzęta świetnie wypełnią naszą pustkę, złagodzą ból oraz wzbogacą nasze życie.

Autyzm o imieniu Kacper

Beata Lorentowicz – wywiad z Anetą Kozakiewicz



BL: Autyzm – słowo to funkcjonuje w przestrzeni publicznej nie od dziś, wszyscy mamy z nim już jakieś skojarzenia. Czy mogłabyś podsumować w krótkich słowach, czym jest autyzm?

AK: Według definicji jest to zaburzenie ogólnorozwojowe. Pojęcie jest więc na tyle szerokie, że może to być wszystko. Określenie jest tak rozległe, a spektrum oznacza tyle objawów, że można by powiedzieć, że autyzm Kacpra powinien mieć na imię Kacper, a autyzm Zosi powinien mieć na imię Zosia. Gdy postawi się tę dwójkę dzieci obok siebie, będą one totalnie inne, totalnie różne i totalnie z czym innym będą miały problem. Autyzm mojego syna, Kacpra, to zaburzenia na tle odbierania i przyjmowania bodźców z zewnątrz. To jest ten obszar, który – można powiedzieć – jest u niego najbardziej widoczny. Chodzi o jego emocje – jakby niedostosowana reakcja do jakości, wielkości, siły bodźca. „Wysockie C” wjeżdża za każdym razem, kiedy coś mu nie pasuje. To jest ten najbardziej autystyczny kawałek Kacpra.

BL: Twój syn ma pięć lat. Na jakim etapie pojawiły się sygnały, które doprowadziły do postawienia diagnozy?

AK: Gdy miał rok. Zapaliła się gdzieś czerwona lampka, że pewne rzeczy nie idą tak, jak powinny: niereagowanie na swoje imię, niepowtarzanie, „nieguganie”, nierobienie pa, pa. Każdy miesiąc był pełen intensywnej pracy. Neurotypowe

dzieci robiłyby już pa, pa, salto do tyłu i trzy podskoki, a on dalej to pa, pa miał „w nosie”. To jest też niepatrzenie w oczy. U Kacpra było zafiksowanie np. na punkcie zamkniętych wszystkich drzwi. Wstawał i pierwsze co robił, to musiał dostać się do drzwi, które są uchylone, aby je zamknąć. To jest też szeregowanie – w naszym przypadku parkowanie autek pod szafą. To nie była zabawa. Autka nie jeździły. Autka służyły do tego, żeby je wszystkie poustawiać: kolorami, blisko pod szafką i to była cała zabawa. To było noszenie przez dwa tygodnie pudełka od kremu Nivea. Noszenie go cały czas – spał z nim, robił z nim wszystko, ono musiało być w ręku, bo jak nie – to był szal. Pamiętam, że wtedy moja siostra powiedziała, że dzieci autystyczne na tym etapie mają takie zachowania.

BL: Kacper dotknięty jest spektrum w lekkim stopniu, w jakich obszarach życia mimo tego się ono przejawia?

AK: Teraz największym problemem są zachowania obsesyjno-kompulsywne, czyli typowe fiksacje. To jest coś, co zmusiło nas do tego, że musi być psychiatra i lek, bo terapia behawioralna nie daje rady. Na początku to było zafiksowanie się na ciuchnię Tomek i Przyjaciele. Od czasu kiedy bierze lek, jest zdecydowanie lepiej. Zaczyna się rozglądać na inne rzeczy. Super Mario się pojawił, Minecraft się pojawił, czyli już nie tylko Tomek, Tomek, Tomek.

Jeśli chodzi o jego możliwości poznawcze, są wysokie, nawet powiedziałabym bardzo wysokie. Przyswajanie nowej wiedzy jest perfekcyjne. Relacje z rówieśnikami super, sądzę, że lepsze niż u dzieci neurotypowych. Jest to zasługa przedszkola i terapii, jednak można powiedzieć, że autyzm „gdzieś zabrał i gdzieś dodał”. Także jego orientacja w terenie – ja nie potrzebuję nawigacji po Łodzi, bo on mi świetnie powie, gdzie mam jechać.

BL: Jaka jest według Ciebie najlepsza forma terapii?

AK: Muszą być połączone wszystkie terapie. Zaczynając od behawioralnej, czyli takie sztuczne modelowanie podstawowych zachowań. Tego, co innym przychodzi zupełnie naturalnie przez obserwację, on musi się uczyć. To jest czysta kartka, którą Ty musisz zapisać, Ty musisz wgrać oprogramowanie od małego, bo on sam do tych wniosków nie dochodzi.

To jest terapia behawioralna poprzez nagradzanie prawidłowych zachowań. Również terapia sensoryczna – dzieci autystyczne w większości są sensorycznie zaburzone. Kacper na przykład ma zaburzone czucie głębokie. Terapie można stosować w domu, mało tego, my musimy to robić w domu, bo współpraca terapeuty–rodzic to jest podstawa do sukcesu. Nie da się dziecka odwieźć do przedszkola czy punktu terapeutycznego i liczyć na to, że oni tam robią coś, a ja w domu zobaczę już tylko efekty. Dlatego są częste spotkania, na bieżąco omawiane sprawy. W domu jest relacja rodzic-dziecko i on na tym polu może trenować. Jednak relacji on-rówieśnicy my już mu nie damy, musi sam wejść w tę sytuację. My powinniśmy to nadzorować i korygować poprzez wzmacnianie prawidłowych zachowań.

BL: Powszechna opinia głosi, że autyści często posiadają wysoko rozwinięte umiejętności w niektórych dziedzinach, czy zgadzasz się z nią?

AK: Tak, myślę, że to jest kwestia tej fiksacji, o której wspominałam. Ona powoduje, że cała uwaga skierowana jest na jeden punkt. Stajesz

się mistrzem w danej dziedzinie. Mogą to być rybki, może to być matematyka, nie ma reguły, w którą stronę to idzie.

BL: Czy jako osobie zorientowanej w temacie zdarza Ci się zauważać objawy autyzmu u dorosłych, niezdiagnozowanych i nieświadomych ludzi?

AK: Tak, w środowisku terapeutów mówi się o tym, że coraz więcej dorosłych ludzi zgłasza się na diagnozę, bo problem staje się już nie tak wstydlivy, bardziej powszechny. Zdarza mi się widzieć zaburzenia w pewnych obszarach. Nie mam uprawnień do stawiania diagnoz. Czasem jednak poznaję kogoś bardziej i widzę, że różne zaburzenia dają jakąś podstawę do tego, by myśleć, że: kurczę może ten człowiek jest w spektrum.

BL: Czy jest coś pięknego, co mogą nam przekazać autyści?

AK: To, co mnie ujmuje u znanych mi osób, a przede wszystkim u Kacpra, to szczerość. Taka stuprocentowa. Jak mówi „Kocham Cię Mamo”, to w tym momencie ja wiem, że nie kocha na 99%, tylko na 100. Jak się na mnie wkurzy, to też wiem, że jest to na 100. Tutaj nie ma takiego zakłamania, tutaj jest czysta, żywa prawda, która bywa bolesna. Nie ma funkcji wyrachowanych, opłacających się zachowań. Być może uczą się jej z wiekiem (ja bardziej znam dzieci autystyczne), jednak ta ich prawda jest naprawdę wow. Są Nadludźmi. Jestem niezwykle zaszczycona i tak to odbieram. To nie jest niepełnosprawne dziecko. To jest mega sprawne dziecko. To jest dziecko, które dostało dużo więcej niż my. Zresztą ja Ci mówiłam od początku, że dla mnie to jest wow, że ja dostałam półtora dziecka. Pamiętam jak dostaliśmy diagnozę i moja siostra zadzwoniła, żeby mnie pocieszyć. Zapytała, jak ja się z tym czuję. Powiedziałam: czuję się dumna. Nie odbieram go jako niepełnosprawne, tylko nad-sprawne. Jako Naddziecko. Wybitne, wyjątkowe, inne, niezwykle prawdziwe.

Siedzisz? Lepiej wstań!

Kamila Wawrzak

Słowem wstępu...

Od razu zaznaczę, że nie jest moim celem straszenie konsekwencjami siedzenia. Taki sposób retoryki jest mi daleki. Wychodzę z założenia, że większa wiedza i budowanie świadomości to kluczowe elementy, które mogą doprowadzić do zmiany. Mimo wszystko jestem świadoma, że wielu ludzi zabiera się za zmiany dopiero w momencie, gdy coś w ciele zaczyna dawać się we znaki. Teoretycznie nigdy nie jest za późno na zmianę nawyków, aczkolwiek im później się zacznie, tym mniejsza szansa, by cofnąć zmiany nie bez powodu nazywane nieodwracalnymi, jak np. zmiany zwyrodnieniowe. Przechodząc już do konkretów...

Jak siedzenie wpływa na Twoje ciało?

Powszechnie wiadomo, że siedzenie jest niekorzystne dla odcinka lędźwiowego. To prawda, ale to tylko wierzchołek góry lodowej! Skoro już jednak przy kręgosłupie jesteśmy, to warto podkreślić, że nie lubi stagnacji. Ruch w ciele odżywia krążki międzykręgowe i uniemożliwia ich obciążanie w tych samych miejscach. Nie przesadzę mówiąc, że siedzenie to ciężka praca dla ciała! Głowa najczęściej jest wtedy bardziej wysunięta do przodu, podobnie barki, a odcinek piersiowy staje się bardziej zaokrąglony. Dochodzi do zwiększenia naturalnej lordozy szyjnej i kifozy piersiowej. Efekt? Przykurczone mięśnie szyi i osłabione mięśnie grzbietu. Nieustanne napięcie konkretnych mięśni (np. prostownika kręgosłupa) skutkuje niedostatecznym ukrwieniem lub/i wywieraniem nacisku na nerwy, a to z kolei może skutkować dolegliwościami bólowymi. Cierpią też biodra – w pozycji siedzącej szczególnie zginacze tego rejonu pozostają w skróceniu. Efekt można odczuć próbując



wykonać w stanie skłon do podłogi z wyprostowanymi kolanami. Czy jesteś w stanie dotknąć chociaż palcami podłogi? Skłon jest ważnym wskaźnikiem w tym kontekście. Skoro może występować problem z wykonaniem tak stosunkowo prostego ruchu, to co dopiero z innymi, trudniejszymi! Ale na tym nie koniec! Brak ruchu wpływa na każdy staw, a to za sprawą mazi stawowej. Jest to niezwykle ważny płyn, którego funkcją jest odżywanie stawu. Kiedy się poruszamy, maź stawowa obmywa staw, dostarczając mu cennych substancji. Gdy ruchu w ciele jest za mało, dochodzi do ograniczenia wydzielania mazi. Jedną z konsekwencji tego stanu rzeczy może być między innymi wczesne zapoczątkowanie zmian zwyrodnieniowych. Idąc dalej... co się dzieje z kolanami przy dłuższym siedzeniu? Najczęściej, gdy siedzimy, to mamy je zgięte pod kątem mniej więcej 90 stopni. Takie zgięcie (i większe) tworzy nacisk rzepki na staw kolanowy.

Skutkować to może jej szybszym zużyciem, a co za tym idzie – gorszą funkcją tego stawu. Jeszcze w paru słowach wspomnę o wpływie braku ruchu na inne układy, bo nie tylko układ ruchu na tym cierpi! Ruch równa się wydzielaniu endorfin – hormonów szczęścia, a to ma niebagatelny wpływ na sen, radzenie sobie z emocjami czy stresem. Gdy siedzisz, oddychasz w sposób płytki, niepełny, a to upośledza funkcje płuc i przepony. Skoro tak, to układ krwionośny, z sercem na czele, pracuje na mniejszych obrotach, zmniejszając przy tym swoją wydolność. I można tak jeszcze trochę poopowiadać o tym, ale myślę, że już w jakimś stopniu przekonałam o wcale niemałej szkodliwości długiego siedzenia i niewystarczającej dawki ruchu. No dobrze, to w takim razie...

Co można z tym zrobić?

Niegdyś polecało się przyjmować jedną konkretną pozycję podczas siedzenia, w skrócie: kręgosłup wyprostowany, kolana i łokcie zgięte pod odpowiednim kątem, głowa oddalona o określoną ilość centymetrów... Ale na dłuższą metę to nie działa. Po niedługim czasie w sposób bardziej lub mniej świadomy zmienimy tę pozycję, bo stanie się dla nas niewygodna. I słusznie! Właśnie to jest klucz do rozwiązania problemu, do którego wzywa nas własne ciało poprzez odczuwaną sztywność czy nawet ból. Częste zmiany pozycji! W ten sposób zmieniamy obciążenia w ciele, choć to nie zastąpi lepszego sposobu – gimnastyki. Nawet krótki 5-minutowy rozruch przynajmniej raz na godzinę robi dobrą robotę! Nie są to jakieś wymyślne ćwiczenia, często ciało samo podpowie jak chciałoby się rozruszać, o ile wsłuchamy się w jego potrzeby. Nie zawsze jednak jest możliwość choćby wstania na chwilę od biurka, stąd wychodzą nam naprzeciw rozwiązania zastępcze. Podkreślam, że zastępcze, bo żaden, nawet najdroższy, sprzęt nie zastąpi najprostszego i zupełnie darmowego ruchu. Na rynku dostępne są wszelakie fotele ergonomiczne, mające wspomóc ciało w dłuższym bezruchu. Wielu specjalistów poleca do siedzenia dużą piłkę gimnastyczną, która wymusza powstawanie napięcia w różnych częściach ciała. Mniej znanym rozwiązaniem jest wykorzystanie wałka

łędźwiowego. Najczęściej posiada zapięcie lub rzep, który umożliwia utrzymanie części łędźwiowej kręgosłupa w neutralnej pozycji.

Poza tym, warto w ciągu dnia znaleźć kilka minut na rolowanie ciała. Jest to nic innego jak praca z wykorzystaniem piankowego wałka (najczęściej, ale do wykorzystania mamy także duoball – roller w kształcie złączonych ze sobą kul, polecany do rozpracowania odcinka szyjnego i łędźwiowego w kręgosłupie, a także małą piłeczkę). Dzięki temu można pozbyć się nagromadzonego w ciągu dnia napięcia. Jeśli dotychczas nie słyszeliście o tej metodzie, polecam konsultacje z fizjoterapeutą w celu szerszego objaśnienia tematu i nauki, jak to działa w praktyce.

Innym rozwiązaniem, które osobiście bardzo lubię i do którego często zachęcam, jest korzystanie z maty do akupresury. Nie należy jej mylić z akupunkturą, gdzie dochodzi do przerwania ciągłości skóry, w przypadku akupresury tego nie ma. Jak ze wszystkim, nie jest to metoda polecana każdemu, warto zapoznać się wcześniej z przeciwwskazaniami. Korzystanie z maty jest proste, wystarczy się na niej położyć i... leżeć. Pierwsze próby nie należą do najprzyjemniejszych: w końcu na macie znajduje się dość sporo delikatnie ostrych wypustek kłujących skórę. Jaki można dzięki temu osiągnąć efekt? Pobudzenie przepływu krwi i limfy, zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie wydzielania endorfin, polepszenie jakości snu czy nawet... zmniejszenie cellulitu. Zachęcam zgłębić temat.

Sposobów oczywiście jest dużo więcej, ale postanowiłam przedstawić te, z których sama ochoczo korzystam. Zachęcam do działania, testowania oraz systematyczności! Nasze ciało szybko dostosowuje się do zmian, co ma swoje dobre i złe strony. Dobre to takie, że czasem dość szybko możemy liczyć na odczucie efektów w postaci mniejszego bólu chociażby. Nieco gorsza wiadomość jest z kolei taka, że bez systematyczności ciało „zapomina” i na nowo przystosowuje się do obecnie trwających realiów. Dobrze jest ten fakt wykorzystać, oczywiście na własną korzyść.

ReEnabled

– nowa aplikacja dla niewidomych

Radostaw Nowicki



Chciałem, aby moja aplikacja była kompletna. Nie ukrywam, że trochę wzorowałem się na aplikacji Microsoftu, czyli Seeing AI, ale zależało mi na tym, aby rozszerzała ona poszczególne funkcje i umożliwiała jej użytkowanie bez potrzeby włączania dodatkowych funkcji dostępności. Chciałem jednak, aby oferowała coś jeszcze. Dodałem więc zakładkę chatu – mówi Łukasz Janiszewski, student informatyki stosowanej na Politechnice Łódzkiej, który tworzy aplikację dla osób niewidomych i niedowidzących korzystających z urządzeń z „nadgryzionym jabłuszkiem”.

Aplikacja o prawdopodobnej nazwie ReEnabled (od ang. włączać na nowo) będzie posiadała szereg funkcji, które mają ułatwić funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku. Wśród nich będą: rozpoznawanie przedmiotów w otoczeniu, ostrzeganie przed zbliżającą się przeszkodą, wykrywanie koloru światła przy przejściu dla pieszych, wykrywanie treści dokumentów, zawartości kodów kreskowych i QR, wykrywanie koloru przedmiotu i poziomu natężenia światła oraz wykorzystanie chatu GPT do prowadzenia konwersacji, odpowiedzi na pytania, a także opisu przesłanych zdjęć.

Radostaw Nowicki: Skąd wzięła się u pana chęć stworzenia aplikacji akurat dla osób niewidomych i niedowidzących?

Łukasz Janiszewski: Chęć stworzenia takiej aplikacji wzięła się może stąd, że jest to nie do końca zbadany temat. Nie ma zbyt dużo rozwiązań dla osób niewidomych i niedowidzących. Te, które są, oferują liczne funkcje, ale nie ma ich „na pęczki”, tak jak w przypadku aplikacji do używania na co dzień dla użytkowników, którzy nie mają żadnej dysfunkcji wzroku. Dlatego chciałem podjąć wyzwanie, zgłębić temat i się nim zainteresować. Uważam, że jest to ciekawa opcja do zbadania, a przy okazji służy mi do napisania pracy magisterskiej.

RN: Czy wcześniej miał pan do czynienia z osobami z dysfunkcją wzroku?

ŁJ: Tak, choć nigdy w obrębie użytkowania przez nie różnych urządzeń i korzystania z aplikacji. Mam wśród znajomych osobę niewidomą, z którą widuję się raz na jakiś czas. Wiele razy podejmowałem z nią rozmowy na temat jej codziennego życia i sposobów na radzenie sobie z dysfunkcją wzroku. Zdawałem więc sobie sprawę z rozwiązań, z których korzysta na co dzień w zakresie codziennych czynności. Jednakże ze względu na to, że nie korzysta ona z telefonu dotykowego i aplikacji mobilnych, nigdy nie poruszałem z nią tej kwestii.

RN: Jakiś czas temu na grupach poświęconych osobom niewidomym pojawiła się pana prośba o wypełnienie krótkiej ankiety.

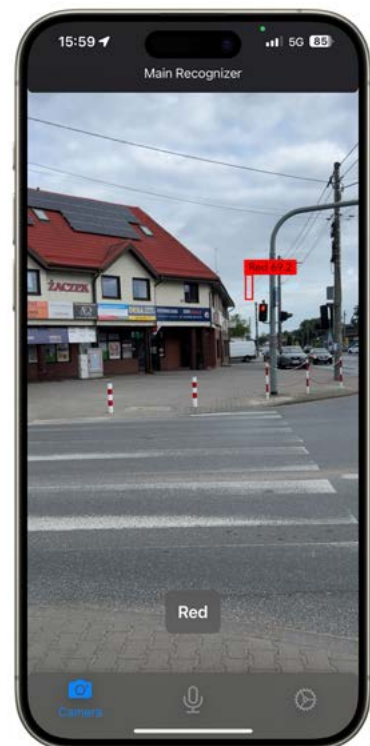
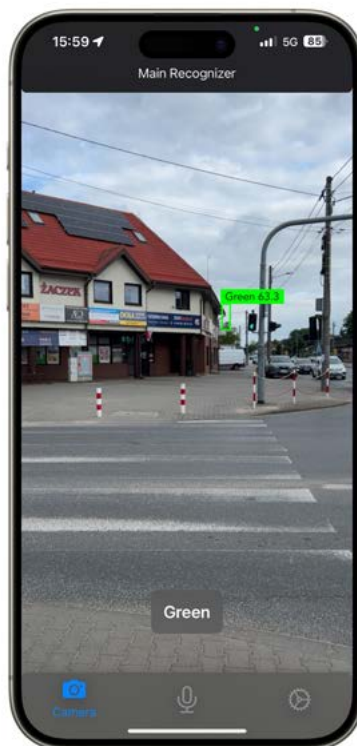
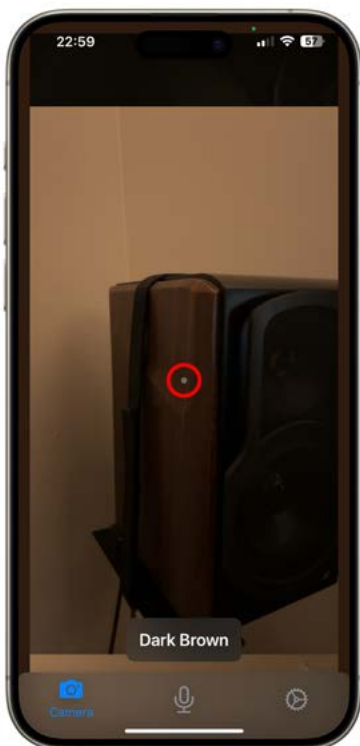
Miało to posłużyć lepszemu poznaniu potrzeb takich osób?

ŁJ: Przed stworzeniem aplikacji zacząłem zbierać informacje na ten temat i zrobiłem wstępny research rynku. Rozmawiałem też z kilkoma osobami niewidomymi, ale chciałem mieć szersze spojrzenie na to zagadnienie. Dlatego zwróciłem się z prośbą o wypełnienie ankiety przez osoby, których nie znam, a które częściej wykorzystują tę technologię niż te, które wcześniej zbadałem. Odpowiedziało mi kilkanaście osób. Ich odpowiedzi są w miarę spójne, więc wyciągnąłem odpowiednie wnioski i to na razie mi wystarczy.

RN: W tworzonej przez pana aplikacji dostępnych ma być sporo funkcji. Da się je wszystkie „upchnąć” w jednej aplikacji?

ŁJ: Ogranicza mnie jedynie czas. W aplikacji da się zrobić wszystko. Kluczowe jest to, aby fajnie działała, była spójna, żeby nie miała różnych funkcji napchanych po przysłowiowy sufit, tylko żeby wszystko miało ręce i nogi. Myślę, że wszystkie funkcje, które sobie założyłem, jestem w stanie zrealizować. Uważam, że uda mi się to osiągnąć w całkiem przejrzysty, spójny i porządkny sposób.

“ Chęć stworzenia takiej aplikacji wzięta się może stąd, że jest to nie do końca zbadany temat. Nie ma zbyt dużo rozwiązań dla osób niewidomych i niedowidzących. Te, które są, oferują liczne funkcje, ale nie ma ich „na pęczki”, tak jak w przypadku aplikacji do używania na co dzień dla użytkowników, którzy nie mają żadnej dysfunkcji wzroku. Dlatego chciałem podjąć wyzwanie, zgłębić temat i się nim zainteresować. Uważam, że jest to ciekawa opcja do zbadania.



RN: Co może być najtrudniejsze?

ŁJ: Najtrudniejsze może być zaprojektowanie aplikacji w taki sposób, by była ona w pełni dostępna dla osoby niewidomej. To największe wyzwanie. Trudnością nie są dla mnie aspekty techniczne, bowiem od kilku lat zajmuję się tworzeniem aplikacji na telefony. Jako osoba w pełni widząca mogę tylko próbować wyobrazić sobie, jak osoby niewidome używają aplikacji mobilnych i z jakimi trudnościami mierzą się na co dzień. Jako projektant takich aplikacji nigdy więc nie będę ich odbierał podczas tworzenia tak samo, jak odbiera je osoba niewidoma podczas użytkowania. Muszę więc brać na to poprawkę i stosować się do powszechnie dostępnych informacji na ten temat, wskazówek oraz przyjętych zasad.

RN: Zaletą tworzonej przez pana aplikacji ma być jej wszechstronność?

ŁJ: Dokładnie. Chciałem, aby moja aplikacja była kompletna. Nie ukrywam, że trochę wzorowałem się na aplikacji Microsoftu, czyli Seeing AI, ale zależało mi na tym, aby rozszerzała ona poszczególne funkcje i umożliwiała

“ **Przed stworzeniem aplikacji zacząłem zbierać informacje na ten temat i zrobiłem wstępny research rynku. Rozmawiałem też z kilkoma osobami niewidomymi, ale chciałem mieć szersze spojrzenie na to zagadnienie. Dlatego zwróciłem się z prośbą o wypełnienie ankiety przez osoby, których nie znam, a które częściej wykorzystują tę technologię niż te, które wcześniej zbadałem.**

jej użytkowanie bez potrzeby włączania dodatkowych funkcji dostępności, które dostępne są w systemie. Chciałem, aby oferowała coś jeszcze. Dodałem więc zakładkę chatu GPT. Wydaje mi się, że żadna aplikacja projektowana pod osoby niewidome i niedowidzące nie oferuje takiej opcji. Poza tym na starcie aplikacji użytkownik będzie mógł przejść przez obszerny przewodnik dotyczący tego, jak ją użytkować i jakie możliwości oferuje.

RN: To może przejdźmy przez poszczególne funkcje. Moją uwagę zwróciło rozpoznawanie kolorów światła na przejściach dla pieszych. W jaki sposób ma się to odbywać?

ŁJ: Poprzez sztuczną inteligencję. Wykorzystuje ona wyuczone modele, które radzą sobie z rozpoznawaniem konkretnego światła na sygnalizatorach przy drogach. Obecnie jestem na etapie testowania tej funkcji. Działa dosyć obiecująco, bo potrafi rozpoznać światło zielone i czerwone. Fajnie byłoby dodać dokładną nawigację przez przejście dla pieszych, na przykład: „Zbliży się przejście dla pieszych, kieruj się prosto, by do niego dotrzeć, skręć w lewo, by przejść przez pasy, ale poczekaj na zielone światło”.

RN: Czyli trzeba skierować aparat w stronę przejścia dla pieszych, aby aplikacja rozpoznała kolor światła?

ŁJ: Kiedy użytkownik wychodzi z domu, włącza jeden tryb aplikacji i telefon trzyma w ręku lub na przykład w saszetce przyczepionej do pasa, byle tylko kamera widziała otoczenie. Wtedy telefon rozpoznaje kolor światła na przejściach dla pieszych, odległość do najbliższej przeszkody na drodze i automatycznie informuje o konieczności zmiany kierunku, a po kliknięciu w ekran rozpoznaje jeszcze obiekty wokół.

RN: Na podobnej zasadzie działa rozpoznawanie włączonego światła?

ŁJ: Rozpoznawanie światła teoretycznie działa na tej samej zasadzie, ale w praktyce odbywa się zupełnie inaczej, bo nie za pomocą wyuczonego modelu i sztucznej inteligencji, tylko przez przetwarzanie obrazu i informacji, które docierają do kamery. Chodzi o to, ile światła łapie soczewka.

RN: A jak to jest z rozpoznawaniem kolorów ubrań? Taka funkcja jest już w kilku aplikacjach, ale działa – mówiąc delikatnie – bardzo średnio. Dla pana dużym wyzwaniem jest trafne rozpoznawanie kolorów?

ŁJ: Jest to spore wyzwanie. Obecnie moja aplikacja potrafi już rozpoznawać kolory. Natomiast dzieje się tak, że kolor brązowy jest często odbierany jako brązowy albo szary. Dążę do tego, aby uszczegółwić możliwość rozpoznawania różnych kolorów. Jednak ważne jest, aby użytkownik aplikacji prawidłowo trzymał telefon. Ostatnio nauczyłem tego osobę niewidomą. Do tej pory zawsze miała problem, bo za blisko przybliżyła urządzenie do ubrania, a wtedy automatycznie włączała się latarka. Jej światło zniekształcało kolory, co wiązało się z ich przekłamywaniem.

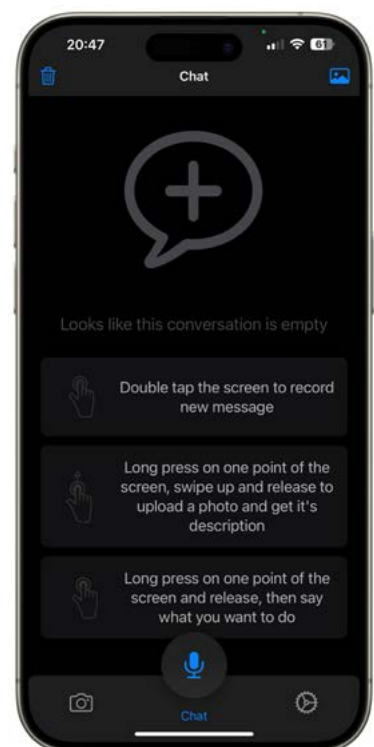
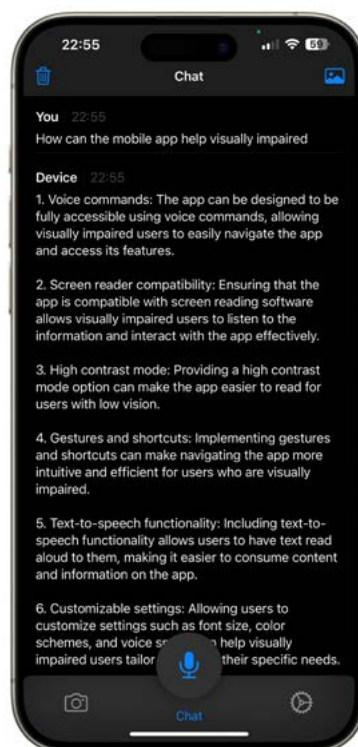
RN: Jakie rozwiązanie zastosował pan przy rozpoznawaniu kodów kreskowych i kodów QR?

ŁJ: Przyznam szczerze, że w tej kwestii korzystam z gotowego czytnika, który w swoich rozwiązaniach wykorzystuje firma Apple. Odnosi się on zarówno do kodów kreskowych oraz QR, jak

i do rozpoznawania całego tekstu. Gdy włączy się kamerę na iPhone'ie i zbliży się do jakiegoś kodu QR, to bez problemu jest on analizowany. Ta funkcja działa właśnie na takiej zasadzie. Miałem okazję kilkanaście razy ją testować i nie było żadnego problemu.

RN: Chat GPT daje duże możliwości tej aplikacji?

ŁJ: Nieograniczone. Są one podyktowane tylko i wyłącznie tym, jak może on działać bez mojej aplikacji. W niej używam chatu, więc można przesłać obrazek i zadać dowolne pytanie. Ta czynność jest bardzo intuicyjna, ponieważ wymaga wykonania jednego gestu lub jednego polecenia głosowego. Urządzenie samo robi zdjęcie i powiadamia użytkownika, że zostało zrobione. Wtedy może on zadać pytanie dotyczące tego obrazka. Jest ono analizowane przez czat, a następnie generowana jest odpowiedź. Można zadać też dowolne pytanie lub poprosić o napisanie konkretnego tekstu. Usługa ta działa dokładnie tak samo jak chat, któremu zadajemy pytania na komputerze lub w aplikacji mobilnej OpenAI.



RN: Czy będzie to funkcja premium?

ŁJ: Problem z chatem GPT jest taki, że nie jest on darmowy dla korzystających z niego aplikacji zewnętrznych. Oczywiście jako użytkownicy indywidualni mamy możliwość wejścia na stronę chatu, zadania mu pytania i uzyskania odpowiedzi. To wszystko odbywa się za darmo. Natomiast jako deweloperzy aplikacji płacimy używając chatu GPT w naszych aplikacjach. Każde zapytanie jest więc płatne. Na razie analizuję różne opcje.

Może OpenAI – firma, która stworzyła ten chat – niedługo wprowadzi jakiś darmowy model? To byłoby najlepsze rozwiązanie. Jeśli tak się nie stanie, będę musiał zdecydować się na oznaczenie chatu GPT jako funkcji premium. Użytkownik dopiero po wpłaceniu pewnej kwoty będzie mógł korzystać z zakładki związanej z chatem.

RN: Dużo czasu ma pan na stworzenie aplikacji?

ŁJ: Zaczęłam nad nią pracę w czwartym kwartale 2023 roku. Jej prototyp jest już gotowy, ale nie działa jeszcze do końca tak, jakbym chciał. To wystarczy mi do obrony magistra. Na razie



“ **Urządzenie samo robi zdjęcie i powiadamia użytkownika, że zostało zrobione. Wtedy może on zadać pytanie dotyczące tego obrazka. Jest ono analizowane przez czat, a następnie generowana jest odpowiedź. Można zadać też dowolne pytanie lub poprosić o napisanie konkretnego tekstu. Usługa ta działa dokładnie tak samo jak chat, któremu zadajemy pytania na komputerze lub w aplikacji mobilnej OpenAI.**

skupiam się na pisaniu pracy magisterskiej teoretycznej. Gdy się obronię, to dalej będę udoskonalał aplikację, z perspektywą wypuszczenia jej do sklepu. Nie chcę udostępnić aplikacji, kiedy jest ona niekompletna. Dążę do tego, aby stworzyć pełny, przetestowany, dobrze działający produkt.

RN: Co może mieć główny wpływ na to, że aplikacja ostatecznie będzie możliwa do pobrania przez użytkowników systemu iOS?

ŁJ: Na co dzień pracuję jako projektant aplikacji mobilnych, będę musiał więc znaleźć dodatkowy czas, aby zajmować się udoskonalaniem tej aplikacji i naprawianiem błędów, bo pewnie jakieś się pojawią, gdy użytkownicy zaczną ją masowo używać. Uważam jednak, że aplikacja działa już naprawdę przyzwoicie. Postaram się zrobić wszystko, by ujrzała ona światło dzienne i była dostępna do pobrania w sklepie Apple AppStore.

Quo vadis, artificial intelligence?

Tomasz Matczak

Żyjemy w czasach, gdy wizje twórców literatury i filmów science fiction, które wydawały się nam kiedyś mrzonkami, stają się rzeczywistością. Stanisław Lem już wiele lat temu opisywał dzisiejszy Internet, choć nie używał jeszcze tej nazwy, scenarzyści popularnego w osiemdziesiątych latach ubiegłego stulecia serialu „Kosmos 1999” przedstawiali urządzenia do zdalnej komunikacji wyposażone nie tylko w głośnik, ale i ekran, na którym wyświetlała się twarz rozmówcy, a w słynnej „Odysei kosmicznej 2001” Stanleya Kubricka komputer mówił ludzkim głosem. Dziś to nie fantastyka naukowa, ale po prostu zwykła codzienność.

XXI wiek, choć rozpoczął się od apokaliptycznej, acz na szczęście nierzeczywistej zapowiedzi „pluskwy milenijnej”, podkręcił tempo technologicznego progresu i wkrótce obdarzył ludzkość sztuczną inteligencją. To, że prace nad nią trwały od dawna, jest powszechnie wiadome, ale dostęp do niej wcale powszechny nie był. Obecnie AI, skrót od angielskiego artificial intelligence, znajduje coraz szersze zastosowanie, a różne firmy prześcigają się w tworzeniu wciąż doskonalszych jej wcieleń. Chat taki, owaki czy jeszcze inny, ma stać się w niedługim czasie... No właśnie, czym?

Nie będzie chyba przesadą stwierdzenie, że osoby z dysfunkcją wzroku obiecują sobie po sztucznej inteligencji bardzo wiele. Już tzw. asystenci głosowi okazali się strzałem w dziesiątkę i choć trudno w tym kontekście mówić



o rewolucji, to mają oni grono wiernych fanów. Jednak oczekiwań wobec AI nie ma co porównywać z nadziejami, jakie żywiono w stosunku do głosowych asystentów. Sztuczna inteligencja ma być nie milowym, ale wręcz jakościowym skokiem naprzód. To ona pchnie ludzkość o całe eony, to ona wyniesie nowoczesne technologie na niewyobrażalnie wysokie szczyty i sprawi, że niemożliwe stanie się realne. Tak, to są zapowiedzi. A jak się to ma do rzeczywistości? Wszak sztuczna inteligencja jest już stosowana w wielu miejscach.

Kilka miesięcy temu twórcy popularnej wśród niewidomych aplikacji „Be my eyes” wdrożyli pilotażową funkcję rozpoznawania zdjęć przy pomocy sztucznej inteligencji. Można było zapisać się do grona testerów, których zadaniem było sprawdzenie jej działania. Testy wypadły niezwykle obiecująco. Zdjęcia były opisywane bardzo dokładnie, a dodatkowo można było dopytywać o różne szczegóły. Początkowo, z uwagi na uwarunkowania prawne, aplikacja nie opisywała zdjęć, na których znajdowali się ludzie. Obecnie funkcja ta przestała być testową i dostępna jest jako domyślna.

Rzeczywiście był to krok milowy. Popularny portal społecznościowy Facebook, który już wcześniej szczylił się opisywaniem zamieszczanych na nim grafik, pozostał w tyle. Facebookowe zdjęcia były i są opisywane zdawkowo i bez detali. W „Be my eyes” użytkownik dostaje nieporównywalnie bardziej profesjonalny opis. Nic więc dziwnego, że funkcja ta szybko zyskała sobie sympatię.

Wyglądało na to, że przyszłość rysuje się jeszcze lepiej. Oczekiwano rychłego rozwoju, a może nawet rozszerzenia funkcjonalności aplikacji o opisy krótkich filmów. Tymczasem sztuczna inteligencja, może niekoniecznie każda, bo wszakże w „Be my eyes” wykorzystywany jest jeden jej model, zaczęła płać figle! A to upierała się, że na zdjęciu są dwa psy, a w rzeczywistości były na nim pies i kot, a to uznała umieszczony na stojaku keyboard za deskę do prasowania, to znów pomyliła zaproszenie na I Komunię z zaproszeniem na ślub. Na liście dań umieszczała wykwinne potrawy, podczas gdy menu naprawdę ich nie zawierało i prezentowała nieznaną dotąd nikomu zwierzęta śniepardy, czyli śnieżne gepardy. Mylnie interpretowała także różne menu urzędzeń, takich jak ekspresy do kawy czy zmywarki.

Oczywiście wszystko to miesza się ze zgodnymi z rzeczywistością opisami. Niemniej jednak fakt, iż AI popełnia błędy, stawia ją w nie najlepszym świetle, a przede wszystkim podważa zasadność jej stosowania. W przypadku osób widzących nie ma to wielkiego znaczenia. Wychwycenie pomyłki zabiera im chwilę. Inaczej jest z użytkownikami niewidomymi, którzy nie mają możliwości weryfikacji, a przede wszystkim oczekują od AI rzetelnego opisu rzeczywistości. Pomyłka może wówczas wiele kosztować. Czy to znaczy, że trzeba spisać sztuczną inteligencję na straty?

Oczywiście, że nie. Pamiętam czasy, gdy screen-readery nie radziły sobie z Excelem, a dotykowe telefony wzbudzały nie pozbawione wówczas podstaw obawy o niedostępność pod kątem obsługi przez niewidomych. Początki zawsze są trudne. Sztuczna inteligencja, choć to wszakże

“ Nie będzie chyba przesadą stwierdzenie, że osoby z dysfunkcją wzroku obiecują sobie po sztucznej inteligencji bardzo wiele. Już tzw. asystenci głosowi okazali się strzałem w dziesiątkę i choć trudno w tym kontekście mówić o rewolucji, to mają oni grono wiernych fanów. Jednak oczekiwać wobec AI nie ma co porównywać z nadziejami, jakie żywiono w stosunku do głosowych asystentów. Sztuczna inteligencja ma być nie milowym, ale wręcz jakościowym skokiem naprzód.

inteligencja, jest tworem naukowców. Twierdzą oni, że jest w stanie się uczyć w miarę upływu czasu. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że będzie w swojej klasie prymusem lub chociażby kujonem, a nie przysłowiowym Jasiem, o którym opowiada się dowcipy szkolne. Potencjał bowiem jest, nie ma co z tym polemizować. Niemniej nam, niewidomym, potrzeba narzędzia niezawodnego, a nie mającego potencjał. Dostępność AI stoi na wysokim poziomie, lecz jej niezawodność pozostawia wciąż wiele do życzenia.

Chyba, że sztuczna inteligencja sprytnie wywiodła wszystkich w pole i świadomie bawi się z użytkownikami w kotka i myszkę, zaś jej błędy nie są pomyłkami, a zmyślną konfabulacją. Być może celowo oszukuje swych twórców i nawet wariograf już tu nie pomoże? Oby nie, bo skoro żyściły się wspomniane na początku pomysły twórców fantastyki naukowej, to czemu nie miałby się sprawdzić scenariusz filmu „Terminator”?

Dni Otwarte w Zielonej Górze

Kamila Kliszewska

6.06.2024 odbyły się pierwsze Dni Otwarte w biurze regionalnym Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Zielonej Górze, podczas których odwiedzający mieli okazję poznać lepiej jej pracowników oraz misję i cele statutowe. Tego dnia tyflospecjaliści byli do dyspozycji swoich beneficjentów oraz ich rodzin, a także wszystkich zainteresowanych działaniami Fundacji.

Do wydarzenia dołączył zielonogórski oddział firmy Altix, prezentując rozwiązania dla osób z niepełnosprawnością wzroku oraz różnego rodzaju dostosowania obiektów do wymogów Ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Na stołach oraz wyświetlanych slajdach prezentowany był specjalistyczny sprzęt. Goście mogli dotknąć, przetestować oraz dopytać o interesujące ich produkty. Największą popularnością cieszyły się nowinki technologiczne oraz udogodnienia codziennego użytku, takie jak igły z podwójnymi oczkami, udźwiękowione zegarki oraz lokalizatory do kluczy i ramki do podpisów. Testowano telefony, powiększalniki i lupy elektroniczne. Można było dotknąć tyflografik, planów tyflograficznych, wydruków brajlowskich czy piłkę do gry w goalball. O tej wyjątkowej dyscyplinie sportowej opowiadał Rafał Kondraciuk, który z pasją tłumaczył zasady, prezentował rodzaje rzutów oraz wyemitował skróty transmisji meczów. Kamila Kliszewska chętnie opowiadała o tym, w jaki sposób można i należy dostosowywać obiekty użyteczności publicznej do potrzeb wszystkich potencjalnych użytkowników, prezentując rozwiązania, jakie





proponuje firma Altix, zajmująca się tą tematyką w Polsce już od 35 lat. Wszystko to odbywało się w przyjemnej atmosferze, przy ciastkach i kawie.

To lokalne wydarzenie miało na celu dosłowne otwarcie drzwi na nowych beneficjentów, którzy bardzo często potrzebują odrobiny zachęty by wyjść z domu i poznać możliwości efektywnej rehabilitacji. Organizatorzy chcieli również okazać swoje wsparcie rodzinom osób dotkniętych dysfunkcjami wzroku, a tego typu wydarzenia są wyjątkową okazją, by móc wymienić się doświadczeniami, czy po prostu się spotkać. Ale przede wszystkim była to niewątpliwa szansa dla urzędników różnych instytucji, w tym Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie czy Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej, którzy rozpatrują wnioski osób z niepełnosprawnościami o dofinansowania do specjalistycznego sprzętu elektronicznego. Mogli oni bowiem zapoznać się z niniejszym sprzętem, dopytać o działanie czy ceny.



Tego typu działania wciąż są potrzebne w rejonie lubuskim. Nadal wielu niewidomych wymaga zachęty do podejmowania aktywności społecznej, nadal są osoby, które nie wiedzą o działaniach Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, nadal wielu urzędników nie wie o co wnioskuje niepełnosprawni, do czego służy dane urządzenie i w jakim faktycznie zakresie pomaga w komunikacji. Jest to zatem spory obszar działań, które należy powtarzać i o których warto mówić.

Felieton skrajnie subiektywny

#Polskaminus

Elżbieta Gutowska-Skowron



Jak to szybko poszło. Minęło zaledwie pół roku i rozmach, z którym rozwijała się Polska rozplynął się we mgle. Znów na wszystko brakuje środków, znów zapanowała – cytując klasyka – powszechna mikromania. Wraca Polska z dykty klejonej taśmą.

Daleka byłam od huraoptymistycznego zachwycania się wszystkim co pochodziło spod znaku Prawa i Sprawiedliwości. Nie byłam bezkrytyczna. To, co dzieje się teraz, jest jednak nie do zaakceptowania.

Nowy rząd preferuje zasadniczo jedno równanie – odejmowanie. Realizacja Centralnego Portu Komunikacyjnego, na skutek przedziwnych machinacji, przesuwa się o 15 lat, czyli de facto

port nie powstanie w dającej się przewidzieć perspektywie, bowiem skrzętnie wyprzedzą nas w tego typu przedsięwzięciach inne państwa, które już ostrzą sobie zęby na dochody z cargo i przewozów pasażerskich.

Budowa elektrowni jądrowej w gminie Choczewo odsuwa się w czasie ze względu na konieczność zweryfikowania decyzji środowiskowej. A czasu jest coraz mniej, bowiem Komisja Europejska przedstawiła założenia co do celów klimatycznych na 2040 rok, zakładające redukcję emisji gazów cieplarnianych w UE o 90 proc. w porównaniu z poziomami z 1990 roku. Osiągnięcie tego celu będzie możliwe wówczas, gdy zależność Unii od paliw kopalnych zostanie zmniejszona do roku 2040 o 80 proc. w porównaniu z rokiem 2021. Jak zamierzamy to osiągnąć bez energetyki jądrowej, skoro na realizację celu zostało 16 lat, a polskie ciepłownictwo w 70 proc. opiera się na węglu? Ponadto, jak szacuje Urząd Regulacji Energetyki, do 2036 roku od 16,1 do 23,6 GW naszych mocy wytwórczych zostanie wyłączonych z różnych powodów, m.in. na skutek zużycia technicznego, nieefektywności ekonomicznej, niespełniania norm emisyjnych czy też zakończenia okresu derogacji (zakończenia

“ **Budowa elektrowni jądrowej w gminie Choczewo odsuwa się w czasie ze względu na konieczność zweryfikowania decyzji środowiskowej. A czasu jest coraz mniej, bowiem Komisja Europejska przedstawiła założenia co do celów klimatycznych na 2040 rok, zakładające redukcję emisji gazów cieplarnianych w UE o 90 proc. w porównaniu z poziomami z 1990 roku.**

obowiązywania określonych norm prawa) lub braku mechanizmów wsparcia. Będziemy się wspierać energią wiatrową i fotowoltaiką? Nierealne.

Na naszych oczach wstrzymywane są zaawansowane prace nad projektem regulacji Odry i poprawy jej żeglowności. Warto przypomnieć, że Odra na odcinku niemieckim jest w stu procentach żeglowna, tymczasem niemieccy ekolodzy, jak pijani płotu, trzymają się stanowiska, że Odra na polskim odcinku ma być dzika i nienaruszona. Trudno sobie wyobrazić bardziej ekologiczny transport niż transport barkami po rzece. Tym samym niwelujemy ślad węglowy pozostawiany przez wielkogabarytowe ciężarówki przewożące towary po europejskich drogach. Jak nie wiadomo o co chodzi, zwykle chodzi o pieniądze. Ekolodzy zaskarżają polską inwestycję do sądów wyłącznie w obronie niemieckich interesów. Bardzo wymiernych interesów.

Jakoś nie bardzo chce mi się wierzyć w kontynuację sztandarowego projektu PiS – w budowę portu kontenerowego w Świnoujściu, choć obecne Ministerstwo Infrastruktury zapewnia, że port powstanie, nawet wbrew interesom polskich i niemieckich podmiotów. Port w Świnoujściu stanowi bowiem zagrożenie dla interesów portu w Hamburgu. Przeciwno rozbudowie terminala w Świnoujściu od wielu miesięcy protestują burmistrzowie wyspy Uznam, stanowiącej część sąsiadującego z Polską landu Meklemburgia-Pomorze Przednie, protestują także organizacje ekologiczne, krytycznie o inwestycji wypowiada się dyrektor przedstawicielstwa na Polskę Port

of Hamburg. Joanna Agatowska, prezydent Świnoujścia, zamierza wprząc do sporu mieszkańców miasta, organizując referendum w sprawie budowy portu kontenerowego. Pociuszające jest, że 6 maja podpisano umowę na studium wykonalności, przygotowane są raporty na temat oddziaływania na środowisko i opracowania pomocnicze dla inwestycji. W czerwcu ma zostać odebrana analiza nawigacyjna toru podejściowego do portu. Może więc niepotrzebnie się niepokoję?

Z pewnością faktem są odejmowania dotyczące nas wszystkich. Przywrócenie 5-procentowego VAT-u na żywność już przyniosło skutek w postaci wzrostu cen. Przed wyborami do Parlamentu trudno było uzyskać od rządzących informacje, o jakie kwoty wzrosną ceny energii elektrycznej i gazu, ciepła systemowego, wody i odprowadzania ścieków. Dziś już z grubsza wiemy, że ceny energii elektrycznej wzrosną o około 30 proc., zaś gazu o ok. 45 proc. To skutek zdjęcia tarczy energetycznej. Komponent energetyczny stanowi część składową każdego towaru i każdej usługi. Trudno dziś oszacować, jakie wzrosty cen pociągnie za sobą ten manewr.

Emerycy także załapali się na odejmowanie. Czternastka będzie w tym roku pomniejszona o 870 zł. W budżecie seniora jest to kwota znacząca.

Jeśli nie chleb, to może chociaż igrzyska? I tu też nie ma dobrych wiadomości. Przejęta w skandaliczny sposób telewizja publiczna drastycznie obniżyła loty, notując 70-procentowe spadki oglądalności. Może opolski festiwal? Kto zachował choć resztki poczucia humoru i dobrego smaku, i oglądał fragmenty niegdyś kultowego Kabaretonu, czerwienił się ze wstydu za występujących na scenie. Z lamusa wyciągnięto osoby, które bardzo brzydko się zestarzały. Persony, które próbowały rozśmieszać przedstawicieli uśmiechniętej Polski z gracją dinozaurów. Niestety owe stand-upy w najmniejszym stopniu nie były śmieszne, były po prostu żenujące.

“ Na naszych oczach wstrzymywane są zaawansowane prace nad projektem regulacji Odry i poprawy jej żeglowności.

Po Budapeszcie z białą laską

Andrzej Tikhonov

Wrocław jest tym urzekającym miastem, w którym pokonuję drogę życiową za pomocą białej laski od dziewięciu lat. Dobrze pamiętam, jaka duma mnie rozpierała, gdy po zajęciach z instruktorem orientacji przestrzennej po raz pierwszy samodzielnie, bezpiecznie i skutecznie stawiałem czoło wyzwaniu, którym było dostanie się na dworzec kolejowy. Widzę, jak Wrocław dynamicznie się rozwija. Widzę, jak miasto powoli, ale stabilnie przekracza kolejne poziomy dostępności, dążąc do celu podstawowego, którym jest tworzenie przestrzeni sprzyjającej rozwojowi mieszkańców z bogatą różnorodnością potrzeb i możliwości. Jestem przekonany, że podjąłem dobrą decyzję wybrawszy Wrocław jako miejsce zamieszkania.

Kiedyś wracałem zmęczony po treningu siłowym. Jak to często się zdarza w życzliwym Wrocławiu, przy wysiadaniu z tramwaju ktoś zaproponował mi pomoc. Zatrzymawszy się na światłach, które jeszcze nie zostały „ułatwione” sygnalizacją dźwiękową, pan podzielił się refleksją, że na pewno gdzieś są miasta bardziej przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami. Zapytałem gdzie, jego zdaniem, takie miasta mogą być. Odparł, że nie wie, ale na pewno gdzieś na zachodzie. Grzecznie, ale stanowczo wytłumaczyłem, że w mojej opinii, człowieka, który dużo podróżuje, Wrocław znajduje się na całkiem wysokim poziomie dostępności. Mogę porównywać.

W trakcie mojej życiowej podróży miałem szczęście odwiedzić większość stolic państw obecnie tworzących Unię Europejską. Nakreślając plan kolejnej wycieczki, postanowiłem sięgnąć wschodniej flanki tego wielkiego i ważnego tworu polityczno-społeczno-intelektualnego,



którego źródła, być może, znajdowały się już w Świętym Cesarstwie Rzymskim. Warszawa, Praga, Bratysława już są w mojej skarbnice podróżniczej. Teraz Budapeszt!

Stolica węgierskiej republiki parlamentarnej składa się z trzech kiedyś odrębnych miast – Budy i Óbudy – zlokalizowanych na prawym brzegu Dunaju (o długości 2888 kilometrów, przepływającego przez dziesięć krajów Europy) – oraz Pesztu na lewym jego brzegu. Dwa tysiące lat temu na terenie obecnego Budapesztu osiedlili się Celtowie. Przyjmuje się, iż w roku 89 Rzymianie założyli tutaj osadę Aquincum. W celach obronnych przeprawy przez Dunaj na lewym brzegu zbudowali fortyfikację pod nazwą Contra Aquincum. Jej ślady można znaleźć nawet dzisiaj. Za datę powstania miasta o nazwie Budapeszt przyjmuje się rok 1873, kiedy trzy wspomniane miasta – Buda, Óbuda i Peszt – zostały połączone.

Do węgierskiego trójmiasta stołecznego oczywiście można dostać się samolotem. Jednak ta opcja transportowa swoje kosztuje. Poza tym, uwzględniając czas potrzebny na dostanie się na lotnisko, stwierdziliśmy z przyjaciółką, że wyruszymy w podróż autobusem. Na Zakopiance czekała na nas niespodzianka. Był to dzień wolny od pracy i wszyscy postanowili gdzieś wyruszyć, co spowodowało potężne korki. Wspomnę tu, że od końca maja do końca roku następnego podróżujący muszą się liczyć z utrudnieniami

na tym odcinku drogi, gdyż drogowcy zwężili pasy na DK7 i zamknęli dwie drogi lokalne, aby wybudować nowy węzeł drogowy w Myślenicach. Przez te przygody „korkowe” przybyliśmy do europejskiej metropolii kilka godzin później niż to było zaplanowane. Po ciemku rozpoczęliśmy poszukiwania wynajmowanego mieszkania.

Podróżując niezbyt ekscytuję się widokami, obrazami w muzeach, dziełami sztuki czy architektury. Doświadczam nowych przestrzeni na swój sposób, po niewiedomemu, wsłuchując się w dźwięki, języki, czując ogólną atmosferę, łapiąc zapachy oraz oczywiście delektując się potrawami kuchni lokalnych. Również zwracam uwagę na dostępność. Od razu „rzuciły mi się w nogi” nierówne, czasem wręcz rozwalone chodniki. Zapachy niezadbanej przestrzeni miejskiej i ludzi, dla których higiena osobista nie stanowi wielkiej wartości. I – cisza! Mieszkańców na ulicach prawie nie było, a cisza była zakłócana przez rzadko jeżdżące samochody. Ludzie, których jednak spotykaliśmy, jakoś dziwnie i podejrzliwie na nas patrzyli. Wstąpiliśmy do małego sklepu i oczom naszym ukazał się niespodziewany widok siedzących na podłodze imprezowiczów, pijących wino z gwinta. Oprawą muzyczną były przedziwne utwory lecące z głośnika przy kasie.

Czasem lepiej nie widzieć. Znowu przypomniałem sobie to stwierdzenie. Gdy bezpiecznie zameldowaliśmy się, internetowe źródła wiedzy uświadomiły nas, że spacerowaliśmy w VIII dzielnicy, a wędrowki po zmroku tutaj nie są zalecane. Józsefvaros, tak się VIII dzielnica nazywa. Kiedyś dynamicznie rozwijająca się i tętniąca życiem kulturalnym przestrzeń miejska po roku 1956 skutek zemsty komunistów radzieckich stała się miejscem patologii społecznych: alkoholizmu, narkomanii, prostytucji i przestępczości. „Getto cygańskie” – tak mieszkańcy Budapesztu określili tę dzielnicę. Władze samorządowe starają się ten problem rozwiązać. Teraz w VIII dzielnicy znajdziemy przytulne kawiarnie i restauracje z wykwinną muzyką jazzową, serwujące naprawdę dobre potrawy, sklepy z jakościowym jedzeniem, nowo

powstające bloki mieszkalne. Jednak głęboko zakorzenionych chorób społecznych nie da się wyleczyć w krótkim czasie.

Węgry znajdują się na liście krajów, które ratyfikowały Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych. W wersji angielskiej dokument ten nazywa się Convention on the Rights of Persons with Disabilities. W nazwie obecny jest przyimek „with” (z), co jest niezwykle istotne z punktu widzenia kognitywistyki, gdyż podkreśla wartość i godność osoby (persons), a nie znaczenie w definiowaniu tożsamości osoby jej poszczególnej cechy, w polskim tłumaczeniu wyrażonej za pomocą przymiotnika „niepełnosprawnych”. Moim zdaniem nazwa powinna brzmieć: Konwencja o prawach osób z niepełnosprawnościami. Konwencja została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych 13 grudnia 2006 roku, a weszła w życie 3 maja 2008 roku. Na chwilę obecną ratyfikowały Konwencję 164 państwa. Węgry poczyniły ten krok 30 marca 2007 roku. Z kolei dopiero 6 września 2012 roku prezydent Polski Bronisław Komorowski uroczyście ratyfikował tę Konwencję. Węgry zostały państwem sygnatariuszem Konwencji pięć lat wcześniej niż Polska. Jednak czy to oznacza, że kraj ten wyprzedził nas w realizacji jej założeń?

Następnego dnia po nocnym spacerze w nie cieszącej się dobrą reputacją VIII dzielnicy rozpoczęliśmy eksplorację miasta. Jednym z celów naszej podróży było poznawanie kuchni węgierskiej: zupa gulaszowa, halaszle – zupa rybna, paprykarz z kurczakiem czy ziemniakami i kiełbasą, naleśniki palacinki, kurtoszkolacz, knedle z białego sera. Co mi naprawdę zaimponowało w kuchni węgierskiej, to zwyczaj dodawania do wszystkich potraw dużej ilości posiekanego koperku, pietruszki, szczypiorku, papryki i śmietany. Kiedyś na śniadanie zamówiłem zwykłą jajecznicę. Dostałem ją w przepięknej oprawie warzywnej. To była znakomita ucztą kulinarna! Ale czy osoba poruszająca się na wózku albo mająca problemy z poruszaniem się mogłaby doznać tych smaków w restauracjach Budapesztu?

Do każdego lokalu prowadzą schodki. Czasem znajdują się bezpośrednio pod progiem. Dlatego wychodząc trzeba starannie badać teren za pomocą białej laski. Alternatywnych wejść nie ma.

Toalety dla osób z niepełnosprawnościami w miejscach publicznych nie zostały przez nas znalezione, chociaż moja przyjaciółka posiada bardzo dobry wzrok. W kawiarni, w której zatrzymaliśmy się na bułeczkę cytrynową i herbatę, do toalety można było się dostać pokonując kręte, bardzo wąskie schody. Korzystając z przestrzeni publicznej w Budapeszcie czasem odnosiłem wrażenie, że moich fizycznych umiejętności maratończyka i triathlonisty, regularnie pracującego nad równowagą i elastycznością mięśni, nie wystarcza, *exempli gratia* w tramwajach. Poruszanie się w Budapeszcie też wymagało od mojej przewodniczki cierpliwości, za co jestem jej wdzięczny.

Taki stan przestrzeni miejskiej powoduje, że osoby z niepełnosprawnościami nie mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Jest to wykluczenie. Rzeczywiście, na ulicach miasta, mimo że w 4 dni zrobiliśmy więcej kilometrów niż wynosi dystans maratoński, czyli ponad 42 kilometry, tylko raz spotkaliśmy osobę na wózku oraz niewidomego pana. W obydwu przypadkach z osobami towarzyszącymi. Brak dostępności skreśla osoby z niepełnosprawnościami ze świadomości społecznej. Proces integracji jest obustronny. To stan rozwoju intelektualno-kulturowego społeczeństwa pozwala na zaistnienie w świadomości



społeczeństwa tego jej ważnego elementu, który stanowią osoby z niepełnosprawnościami. Uświadomienie tego faktu otwiera drogę do wspólnego budowania szeroko rozumianej dostępności. Nierzadko przechodnie po prostu gapili się na mnie, ponieważ byłem dla nich zjawiskiem niecodziennym. Niektórzy nawet wskazywali palcem i coś mówili. Niestety, tekstów tych nie byłem w stanie zrozumieć, gdyż ten język rodziny ugrofińskiej jest mi w ogóle nieznany. Skoro już dotknąłem wymiaru lingwistycznego, powiem, że nie wszędzie w Budapeszcie da się dogadać po angielsku. W jednym z lokali kelnerka po prostu się odwróciła usłyszawszy angielskie słowa i zawołała kolegę, z którym konwersacja po angielsku jakoś się poukładała.

Podsumowując kilkudniowy wypad do Budapesztu, miasta, które za czasów Jagiellonów należało wraz z Pragą, Wiedniem i Krakowem do największych miast Europy, miasta, które w 1900 roku było większe od Rzymu, Madrytu, Lizbony, Amsterdamu, Neapolu i Hamburga, muszę powiedzieć – warto było się męczyć w autobusach i pociągach. Oprócz kuchni węgierskiej zostały cudowne wspomnienia po zwiedzaniu Łaźni Gellerta, gdzie znajdziemy ogromną różnorodność basenów oraz sauny suche i parowe. Budapeszt to jedyna stolica Europy Środkowej, gdzie są źródła termalne. Pływając stateczkiem, pięknie było poczuć Dunaj, który przepływa przez miasto od północy na południe na długości 28 km. Stolica Węgier daje dużo możliwości tym, którzy lubią spacerować. Góra Gellerta, Wzgórze Zamkowe, promenady naddunajskie, mosty. Nie sposób ominąć Wyspy św. Małgorzaty, gdzie można nie tylko zaangażować krokomierz w komórce, ale również odpocząć na ławce przy fontannie z pokazami multimedialnymi. Podróż do Budapesztu jeszcze raz uświadomiła mi, jak ważną rolę w funkcjonowaniu społeczeństwa odgrywa dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, jak ważną pracę wykonują organizacje pozarządowe i aktywiści, jakim ważnym elementem edukacji, w szerokim znaczeniu tego pojęcia, ma nauczanie ludzi różnorodności, otwartości i współpracy.



Szukajcie a znajdziecie

Tomasz Matczak

Wsparcie, pomoc czy porady nie są zarezerwowane wyłącznie dla osób z niepełnosprawnościami. Każdy człowiek potrzebuje drugiego człowieka w najprzeróżniejszych kontekstach życia. Jedni są dla drugich drogowskazami, nauczycielami, pomocnikami czy inspiracjami, bo na tym, między innymi, polega istota społeczeństwa.

Niepełnosprawni są z pewnością tą jego częścią, która wymaga najwięcej troski, cierpliwości, otwarcia i empatii. Tym większe należą się brawa wszelkim fundacjom, instytucjom i organizacjom otwierającym przed niepełnosprawnymi

nie tylko swoje drzwi, ale i serca. Niezwykle łatwo jest się zgubić w zawiłościach prawnych oraz podatkowych, przeoczyć to czy tamto w kontekście zdrowotnym lub dostać zawrotu głowy na widok nowoczesnego sprzętu. Na szczęście można zwrócić się do specjalistów czy chociażby użytkowników, by uzyskać odpowiedzi na rodzące się pytania i rozwiązać budzące się wątpliwości. Powszechność Internetu jest w tym kontekście niezwykle pomocna. Dostęp do niego i przeglądarka wystarczą, aby szybko odnaleźć odpowiednie organizacje czy fundacje. Oczywiście o ile podchodzi się do Internetu z roztropnością.

Niektórzy bowiem, piszę to z perspektywy osoby śledzącej od czasu do czasu social media, sądzą, że Internet to kopalnia wiedzy wszelakiej i niezawodne antidotum we wszystkich możliwych sytuacjach. Mam tu na myśli członków różnorodnych facebookowych grup środowiskowych, którzy właśnie tam szukają odpowiedzi na swe pytania. I jeśli są to pytania w stylu: „gdzie kupić to czy tamto” lub „jak poradzić sobie z takim czy

owakim sprzętem”, to nie ma w tym niczego osobliwego. Niestety dosyć często zdarzają się zupełnie inne kwestie. Oto kiedyś natknąłem się na prośbę o odpowiedź, ile czasu potrzeba po operacji oka, aby móc korzystać bez obaw z komputera. Ktoś inny pytał, czy może zastąpić jedne krople do oczu drugimi, a inna jeszcze osoba opisywała objawy jakiejś swojej choroby i prosiła o diagnozę.

Powiem szczerze, że włosy stanęły mi dęba i opadła szczęka! Przecież taka naiwność może bardzo drogo kosztować!

Czym innym jest dopytywanie o kwestie techniczne, związane z obsługą smartfona czy chociażby dostępność jakiegoś ośrodka wypoczynkowego, a czym innym zdrowie. Lekarstwa przepisuje lekarz i to on najlepiej wie, czego potrzeba w konkretnej sytuacji. Błędem jest taka oto analogia, że przecież w kwestiach technicznych wypowiadają się czasem nie programiści, informatycy lub specjaliści w danej dziedzinie, a zwykli użytkownicy, więc skoro na tematy technologiczne można uzyskać odpowiedź od praktyka, a nie profesjonalisty, to czemu by nie miało to zadziałać w kwestii zdrowotnej? Cóż, może dlatego, że komputer lub smartfon jest po prostu urządzeniem, a nie żywym człowiekiem? Może dlatego, że jeśli taka czy inna odpowiedź okaże się błędna, to efektem będzie w najgorszym przypadku jakaś mniej lub bardziej poważna awaria sprzętu, a nie uszczerbek na zdrowiu? Szczerze mówiąc nieco przeraża mnie ta, nomen omen, ślepa wiara we wszystko, co jest w Internecie! Nie przeczę, że jest tam wiele ciekawych i mądrych rzeczy, ale nikt mnie nie przekona, że wszystko tam jest właśnie takie! Rozumiałbym jeszcze, gdyby pytania o lekarstwa, dolegliwości czy kwarantannę po chorobie zostały zadane na jakimś forum zdrowotnym, aptekarskim czy medycznym, ale tak po prostu w grupie zrzeszającej osoby niewidome i niedowidzące? Najwyraźniej ktoś pomylił social media ze specjalistycznymi platformami! Co się stało, że tak bezrefleksyjnie podchodzimy do pewnych spraw? Czyżby ktoś nam wmówił, że w Internecie jest wszystko, czego nam potrzeba?

Tylko patrzeć, o zgrozo, gdy sztuczna inteligencja stanie się czymś w rodzaju omnibusa i zamiast szukać pomocy u specjalistów, będziemy ją bombardować pytaniami w stylu: jakie lekarstwo na ból brzucha w okolicy pachwiny lub czym wyleczyć swędzącą wysypkę na powiekach? Wszak tu i ówdzie słychać, że AI to potężny sprzymierzeniec i posiada wiedzę o wiele większą niż przeciętny człowiek!

Czy czekają nas czasy, gdy znikną poradnie specjalistyczne, fundacje, organizacje wsparcia itp.? Tego wykluczyć nie można, bo tak naprawdę my sami, czyli ludzie, kształtujemy świat i rzeczywistość. Jest to z pewnością czarny scenariusz, zwiastujący może nawet początek końca cywilizacji, więc mam nadzieję, że wciąż nie brakuje ludzi o zdroworozsądkowym podejściu.

Gdy szuka się odpowiedzi na jakieś pytanie, trzeba pamiętać, aby wiedzieć, gdzie szukać. W tym miejscu przypomina mi się historyjka o mężczyźnie, który nocą krążył wokół latarni, szukając u jej podnóża. Przygodny przechodzień spytał go co robi. Otrzymał odpowiedź, że ów szuka zgubionych kluczy. Pytający miał dobre serce, więc przyłączył się do poszukiwań, ale po godzinie stwierdził, że to niemożliwe, żeby klucze zapodziały się właśnie w tym miejscu. Spytał zatem, czy poszukiwacz jest pewien, że zgubił je właśnie tu?

– Nie – odparł tamten – zgubiłem je nieco dalej, ale tu jest światło, więc łatwiej szukać.

Ot co, w Internecie łatwo znaleźć odpowiedzi. Pytanie tylko, czy są to odpowiedzi właściwe.



Niewidoma Pasja – o miłości do piłki nożnej

Krzysztof Urbański

Oto krótka historia jak zostałem nazwany „Niewidomą Pasją”. Zaczęło się dawno temu, kiedy byłem całkowicie widzącym chłopakiem, a później facetem. Bardzo interesowałem się piłką nożną. Mieszkam w Stargardzie, więc najbliższym na poważny mecz godny obejrzenia było do Szczecina. Przygodę z kibicowaniem rozpocząłem dzięki rodzinie. Gdy miałem 13 lat, szwagier zabrał mnie na takie właśnie spotkanie. Pamiętam to jak dziś – był maj 1994 roku, mecz pomiędzy Pogonią Szczecin a Lechem Poznań. Niezapomniana atmosfera na starym stadionie Pogoni Szczecin, na tzw. „Papricanie”, wciągnęła mnie w tę pasję na dobre. Od tego momentu oszalałem na punkcie kibicowania i drużyny Pogoni Szczecin. I tak miłość do zespołu i pasja do sportu trwają do dziś.

W tamtych latach, pisząc brutalnie – szalonych latach 90. – na starych, brudnych stadionach królowały używki, w tym alkohol. Niejednokrotnie stadion wybrzmiewał słowami „My pijemy tanie wino” – taki był wtedy klimat. Na trybunach kibicom puszczały emocje, co drugi mecz przejawiał się wielkimi „zadymami”. Normą było, że w drugiej połowie lat 90. na polskich stadionach panowała bardzo niecenzuralna atmosfera, chuliganka, która przejawiała się wrywaniem sztchet z plastikowych ławek, rzucaniem ich w stronę policji i konfrontacjami z kibicami drużyny przeciwnej. W takiej atmosferze wiecznej walki co tydzień pojawiałem się w Szczecinie, kształtując się jako młody człowiek, wojownik, czasem uciekając z lekcji. Meczów regionalnych wiecznie było mi mało, więc zacząłem jeździć na rozgrywki wyjazdowe po całej Polsce za swoją ukochaną drużyną.



Utrata wzroku, wynikająca i powstała w trakcie mojej pracy zawodowej, misji zagranicznej, była dla mnie traumatycznym przeżyciem, do dziś kładzie się cieniem na całym moim życiu. Byłem wojownikiem na stadionie i jako żołnierz. Z wojny wróciłem na tarczy – został mi tylko sport. Odrobinę szczęścia niezmiennie, pomimo ciężkich chwil, przynosi mi miłość do drużyny. Kilka lat po utracie wzroku postanowiłem napisać do klubu MKS Pogoń Szczecin prosząc o darmową wejściówkę na mecz, gdyż słyszałem, że na innych stadionach takie osoby jak ja wchodziły za symboliczną złotówkę, np. w Warszawie, Poznaniu i Krakowie. Ku mojemu miłemu zaskoczeniu, klub MKS Pogoń Szczecin przyznał mi karnet na cały sezon wraz z osobą towarzyszącą – za darmo. Rzecznik prasowy klubu postanowił się ze mną skontaktować i zrobić wywiad jak to jest kibicować bez wzroku. Można go znaleźć na oficjalnej stronie MKS Pogoń Szczecin w zakładce „Niewidoma Pasja”. Zachęcam do lektury.

Odpowiadając na pytanie mojej koleżanki Karoliny, jaki jest jeden z najlepszych meczów, na których byłem, odpowiadam: było ich bardzo dużo, więc ciężko powiedzieć, który był najlepszy. Najmocniej zapadły mi w pamięci mecze z Lechem Poznań, zarówno w Szczecinie, jak i w Poznaniu, z Legią Warszawa i z Lechią Gdańsk. Jeden mecz z Lechem Poznań pamiętam jak dziś, chociaż minęło już 30 lat. Był to jeden z pierwszych meczów, na którym byłem. Niezapomniany wynik – przez całe spotkanie było 2:2, a w 92. minucie bramkę na 3:2 zdobył Andrzej Rycak. Po tym голу cały stadion krzyczał „Książę Szczecina”.

Do dziś mam kontakt z Andrzejem Rycakiem, byłym piłkarzem Pogoni, co jest naprawdę wartościowe.

Również dobrze wspominam mecze reprezentacji Polski, na których byłem wielokrotnie. Pamiętam m.in. mecze Polska – Anglia pod koniec lat 90. oraz Polska – Norwegia. Mecze odbywały się na Stadionie Śląskim w Chorzowie. To była długa droga ze Szczecina, ale warto było pojechać.

Jedno jest pewne – na każdym meczu Pogoni Szczecin, niezależnie czy odbywał się w Szczecinie, Poznaniu, Warszawie czy w Gdańsku, zawsze było pełno wrażeń, zarówno na boisku, jak i na trybunach. Po utracie wzroku oglądanie meczu wygląda jednak zupełnie inaczej. Uczestnik nie ma już doznań wizualnych, które przyciągają kibiców na mecz. Konieczne jest, aby idąc na wydarzenie mieć kogoś zaufanego obok siebie, kto na bieżąco relacjonuje co się dzieje na boisku. Osoba niewidoma nie jest w stanie wyobrazić sobie gdzie który piłkarz się znajduje, więc niejednokrotnie brakuje pełni emocji i doznań jakie gwarantuje wzrok.

Na szczęście dla osób z niepełnosprawnością wzroku niektóre stadiony są wyposażone w audiodeskrypcję. Miałem przyjemność być na Stadionie Narodowym, gdzie osoba niewidoma może podłączyć słuchawkę do ucha i słuchać komentarzy opisujących bieżącą sytuację na boisku. Ja, kiedy nie mam kogoś, kto mógłby mi relacjonować mecz na żywo w Szczecinie, wolę włączyć telewizor z transmisją, która jest czasami wyposażona w audiodeskrypcję, czyli dodatkowy komentarz szczegółowo opisujący to, co inni widzą. Polecam Wam takie rozwiązanie.

Pasja do sportu, a szczególnie do kibicowania, jest dla mnie źródłem wielu pozytywnych emocji i doświadczeń. Każdy mecz to wyjątkowe przeżycie. Adrenalina, radość z wygranej, smutek po porażce – wszystkie te emocje sprawiają, że życie kibica jest pełne wrażeń. Każde spotkanie to nowa historia, którą przeżywam z drużyną i innymi kibicami. Kibicowanie uczy cierpliwości, wytrwałości i lojalności. W sporcie, podobnie jak

“Gdy miałem 13 lat, szwagier zabrał mnie na takie właśnie spotkanie. Pamiętam to jak dziś – był maj 1994 roku, mecz pomiędzy Pogonią Szczecin a Lechem Poznań. Niezapomniana atmosfera na starym stadionie Pogoni Szczecin, na tzw. „Papricanie”, wciągnęła mnie w tę pasję na dobre. Od tego momentu oszalałem na punkcie kibicowania i drużyny Pogoń Szczecin. I tak miłość do zespołu i pasja do sportu trwają do dziś.



w życiu, są wznoszenia i upadki. Wspieranie drużyny, niezależnie od wyników, kształtuje charakter i uczy jak radzić sobie z przeciwnościami. Nic nie cieszy tak bardzo, jak sukcesy ukochanej drużyny, w moim przypadku Pogoni Szczecin. Każde zwycięstwo to powód do świętowania i radości. Dzielenie tych chwil z innymi kibicami sprawia, że są one jeszcze bardziej wyjątkowe. Jako kibic czuję, że mam realny wpływ na drużynę. Nasz doping może dodać zawodnikom siły i motywacji. Wsparcie kibiców jest dla sportowców niezwykle ważne, a świadomość, że mogę im pomóc, dodaje mi satysfakcji. Dajcie się tym zarazić, polecam.

Niewidomi w tym przeszkód nie widzą

Sławomir Niciński

Mała, urokliwa uliczka w Śródmieściu, przywołująca na myśl starą piosenkę: „Uliczkę znam w Barcelonie, pachnącą kwiatem jabłoni, bardzo lubię chodzić po niej, gdy mnie już znuży śródmieścia gwar”. I mimo że w wydaniu warszawskim ulica Gałczyńskiego to nadal Śródmieście, to gwaru tu nie uświadczysz...

Uliczka, na której zatrzymał się czas, przeszła w połowie maja niesamowitą metamorfozę i nie chodzi wcale o kwitnące robinie ani kolorową mozaikę, mieniającą się feerią barw na zadbanych kwietnikach, a o nagły wzrost frekwencji bardzo szczególnej grupy. A – by być reportersko precyzyjnym – dwóch grup: niewidomych oraz ich pilotów, wraz z tandemami.

Pewnej majowej soboty pod drzwiami Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, zjawiło się aż czterdzieści załóg tandemowych. Zjawiło się ich – nas, bo też miałem przyjemność być pilotem jednego z niewidomych kolegów – tak wielu, że trzeba było skorzystać także z rowerów wypożyczonych od miejskiego operatora Veturilo.

Gdy nadszedł czas przejazdu do ośrodka dla niewidomych w Laskach (ok. 15 kilometrów), ustawiliśmy się w całkiem zgrabną kolumnę otwieraną przez eskortujących nas policjantów, a zamykaną przez obsługę medyczną. Po obowiązkowym odliczaniu niczym przed startem wahadłowca i zrobieniu – tak na oko – miliona zdjęć, ruszyliśmy podbijać świat.

Podbijać – słowo użyte nieprzypadkowo. Od lat mam bowiem kontakt z ociemniałymi, rolę pilota tandemu pełnię nie tylko w rajdach



integracyjnych, ale także na różnego rodzaju zawodach, tak szosowych, jak i torowych – i od lat moja opinia w temacie niewidomych jest taka, że są oni specjalistami w podbijaniu świata. W mojej pracy etatowej nie raz miałem tego typu rozmowy: jak to jest być oczami niewidomego, jak to jest pokazywać im świat...

... a moja optyka w tym względzie jest całkowicie odmienna. To oni, ociemniaли, pokazują mi – w pełni widzącemu – jak to jest poruszać się w niesprzyjającym im świecie, jak to jest działać, pracować, uprawiać sport, zdobywać kwalifikacje olimpijskie, bawić się i radośnie żyć. To oni mogą niejednokrotnie uczyć nas – widzących, ale niedostrzegających wielu rzeczy – jak to jest być jednookim w królestwie ślepców. Cieszyłem się, że i mnie w udziale przypadła przyjemność pilotowania jednego z tandemów, cieszyłem się z możliwości prowadzenia całej grupy przez pewien – dość długi – czas, cieszyłem się z cieszenia się niewidomych.

Na miejscu, w Laskach, impreza integracyjna z grillem, zespołem i masą ciekawych konkursów, w jednym z nich niżej podpisany miał przyjemność zdobyć nagrodę główną. Miły to był czas. Bez spięcia, bez pompy, za to z pełną naturalnością i wrodzoną radością.

Ciekawostką były przeprowadzone tam gościnnie przez Matka Gadka warsztaty interaktywne ze zwierzętami. Niewidomi (widzący oczywiście też) mieli wyjątkową możliwość zapoznania się z wężem, agamą, żółwiem, królikiem i krociongiem. Warsztaty z żywymi zwierzętami i ich opiekunką sprawiły – nie tylko dzieciom – prawdziwą frajdę. A z mojej strony? Cóż, liczę, że to nie mój ostatni „występ” w roli pilota niewidomych...



Pobył dziecka w przedszkolu – ważny okres w życiu rodziny

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Istotnym okresem w życiu dziecka i rodziców jest moment, kiedy ich pociecha idzie do przedszkola. Adaptacja dziecka w nowym środowisku może być rozłożona w czasie i trwać kilka tygodni, a nawet kilka miesięcy, szczególnie wtedy, gdy mówimy o dziecku niepełnosprawnym. Dziecko musi poznać nowe miejsce swojego kilkugodzinnego pobytu, przystosować się do innego rytmu dnia, a co najważniejsze, musi zaakceptować zasady współżycia z rówieśnikami. Każde

dziecko, szczególnie dziecko niepełnosprawne, musi nawiązać stosowne relacje z wychowawczynią i opiekunkami. To oczywiście wymaga od przedszkolaka sporego wysiłku emocjonalnego. Procesowi oswojania tych wszystkich nowości sytuacyjnych sprzyja regularność przychodzenia dziecka do przedszkola. Gdy maluch choruje i nie chodzi do przedszkola, proces adaptacji przedłuża się i często przerasta zarówno dziecko, jak i jego rodziców.

Adaptacja – pojęcie szeroko pojmowane

Pierwsze dni dziecka niepełnosprawnego w przedszkolu to przeogromnie trudny czas dla jego rodziców. W tym jakże wyjątkowym okresie warto pamiętać, że dziecko wymaga szczególnego zrozumienia i wsparcia. Rodzice swojej pocieszce powinni okazywać tylko radość i zadowolenie, nawet gdy dziecku coś się w przedszkolu nie podoba. Proces przyswajania sobie nowej rzeczywistości przebiegnie sprawniej, gdy maluch będzie mógł wykorzystać w przedszkolu umiejętności zdobyte wcześniej od rodziców. Dobrze jest, gdy nasza pociecha



nabędzie sprawności w ubieraniu się, zawiązywaniu butów czy też sprzątaniu rozrzuconych zabawek. Gdy mowa jest o dziecku z niepełnosprawnością, proces ten będzie przebiegał wolniej. Rodzice nie powinni być zaskoczeni, gdy to, co dziecko chętnie robiło w domu, w przedszkolu nie będzie mu wychodzić. Często z faktem takim będziemy mieć do czynienia, gdy nasza pociecha słabo opanuje nabyte w domu umiejętności lub jest na każdym kroku wyręczana przez opiekunów. Niejednokrotnie przedszkolak może być tak zaabsorbowany nowym otoczeniem i nową sytuacją, że nie nadąży na przykład ze zjedzeniem posiłku.

Czy może nastąpić kryzys?

Bywa tak, że maluch przez kilka dni chętnie chodził do przedszkola, a nagle nie będzie miał ochoty nawet o tym rozmawiać. Dzieje się tak, ponieważ dziecko z czasem będzie zdawało sobie sprawę z tego, że w przedszkolu długo nie będzie się widział z mamą. Najczęściej kryzys przychodzi w pierwszym tygodniu, dlatego warto go szybko wychwycić i pomóc dziecku z niego wyjść. Podobnie rzecz ma się z dziećmi niedowidzącymi, które czasem na każdym kroku oczekują pomocy rodzica.

Problem przedszkolaka w szatni

Szatnia to ważna część budynku przedszkolnego. Tutaj dzieci się spotykają każdego dnia i rozstają się przed pójściem do domu. Niekiedy w tym miejscu dzieci płaczą za odchodzącymi



“ Pierwsze dni dziecka niepełnosprawnego w przedszkolu to przeogromnie trudny czas dla jego rodziców. W tym jakże wyjątkowym okresie warto pamiętać, że dziecko wymaga szczególnego zrozumienia i wsparcia. Rodzice swojej pociesze powinni okazywać tylko radość i zadowolenie, nawet gdy dziecku coś się w przedszkolu nie podoba. Proces przyswajania sobie nowej rzeczywistości przebiegnie sprawniej, gdy maluch będzie mógł wykorzystać w przedszkolu umiejętności zdobyte wcześniej od rodziców.

rodzicami, a zrozpaczeni rodzice zmuszeni są do dziecka wracać i go uspokajać. Już przedwojenne wychowawczynie warszawskich ochronek zwykły mówić, że nie należy wydłużać wszelkich pożegnań z dzieckiem... Można się jeszcze poprzytulać w szatni, ale wszelkie pożegnania z dzieckiem pod drzwiami klasowymi nie są na miejscu. Taka sytuacja bardzo źle wpływa na psychikę przedszkolaka. Emocje te są nasilone, gdy dziecko ma jakieś ograniczenia zdrowotne. Natomiast gdy przychodzimy po dziecko, a ono nie chce iść do domu, ponieważ postanowiło się jeszcze pobawić klockami, których w domu nie ma, warto dać mu chwilkę na dokończenie zabawy.

Warto wiedzieć

O tym, czy nasze dziecko sprawnie adoptuje się do warunków przedszkolnych, warto porozmawiać z wychowawczynią i z samym przedszkolakiem. Nie można bagatelizować najmniejszych uwag dziecka i jego spostrzeżeń na temat pobytu w nowym środowisku.

O podmiotowości i radzie osób z niepełnosprawnościami

dr Andrzej Tikhonov

W piękny, słoneczny, środowy poranek budzik w sposób brutalny i ostateczny wykoleił pociąg pędzący w krainę przeróżnych moich snów. VoiceOver na komórce grzecznie podpowiedział, że wybiła godzina czwarta trzydzieści. Ptaki po porannej próbie dobrze rozśpiewane, całą mocą chóru zapowiadały początek nowego dnia. Pierwsze tramwaje zaburzały odchodzącą w przeszłość ciszę nocną. W nocy tornado myśli oraz próby znalezienia odpowiedzi na pytania o naturze filozoficzno-społeczno-psychologicznej nie pozwoliły mi spać. Niewyspany, z wielkim upodmiotowieniem siły woli jednak ściągnąłem zmęczone ciało z kanapy i powlokłem się do kuchni, żeby sprawić sobie radość kubkiem mocnej zielonej herbaty. Po co były te zmagania? Czemu nie pozwoliłem sobie na dłuższe kąpanie się w oceanie snów? Właśnie o tym opowiem w tym felietonie.

Sieć kontaktów ma wielkie znaczenie dla każdej jednostki biosocjokulturowej. Zwłaszcza w przypadku osoby z niepełnosprawnością może być to skutecznym narzędziem integracji. Także może służyć wsparciem. Wiadomo, że nowoczesne rozwiązania techniczne, a także działalność trzeciego sektora oraz wsparcie ze strony państwa w znacznym stopniu przyczyniają się do skomplikowanego procesu przywracania sprawności. Jednak, jak *exempli gratia* w moim przypadku, całkowity brak wzroku powoduje niektóre bariery o charakterze nieprzekraczalnym, nawet pod warunkiem chęci skręcenia karku. Mając rozbudowaną sieć kontaktów, w sytuacjach konieczności można poprosić o pomoc, żeby którąś tam barierę bezpiecznie i efektywnie przeskoczyć.

Będąc jeszcze uczestnikiem studiów doktoranckich w Instytucie Politologii na



Uniwersytecie Wrocławskim, jak myśliwiec de Havilland Mosquito, który miał niezwykle istotne znaczenie w uzyskaniu przewagi mocarstw alianckich w powietrzu w II wojnie światowej, śmigłem po całej Polsce, aktywnie biorąc udział w rozmaitych konferencjach naukowych, zebraniach, szkoleniach, etc. Podczas jednego z podobnych wydarzeń poznałem Angelikę Greniuk, która aktywnie zajmuje się sprawami osób z niepełnosprawnościami w perspektywie zarówno praktycznej, jak i teoretycznej. Przeciwko Markowi Zuckerbergowi z jego spółką publiczną, która tworzy rzeczywistość pod tytułem Facebook, można wytoczyć przeróżne oskarżenia. Jednak warto szukać nawet w zjawiskach skomplikowanych i niejednoznacznych cech pozytywnych. W budowaniu sieci kontaktów i utrzymywania ich Facebook może świetnie się sprawdzić. Dzięki niemu Angelika nie zapomniała o moim skromnym istnieniu. Rozpocząwszy pracę w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich, zaprosiła mnie do współpracy.

Przyjąwszy zaproszenie, 5 czerwca już przed godziną szóstą stawiałem się na Dworcu Wrocław Główny. Gdy wysiadałem z tramwaju na odpowiednim przystanku, przez mój mózg prześlizgnęła się leniwa myśl, że fajnie by było pokonać wszystkie przejścia z osobą obdarzoną wzrokiem. Moje procesy poznawcze i zmysły jeszcze się wystarczająco nie wybudziły. Fantastycznie! Pan, również zmierzający na dworzec, zaferował pomoc. Bilety zakupiłem wcześniej. Przebrnąłem także przez nie do końca dostępny dla niewidomych użytkowników proces zgłoszenia potrzeby wsparcia na stronie przewoźnika. Tak, sam proces zgłoszenia wymaga cierpliwości, ponieważ ktoś z informatyków nie wziął pod uwagę specyfiki funkcjonowania czytnika ekranu NVDA. Akurat dworzec wrocławski bardzo dobrze znam. Jednak we współpracy z ochroną dworca zużywam mniej energii życiowej. Przy okazji podyskutowaliśmy o roli instytucji reprezentujących państwo oraz odbiorze społecznym wyżej wspomnianych.

Pociąg to mój ulubiony środek transportu. Na pewno wynika to z tego, że od wczesnego dzieciństwa ciągle podróżuję pociągami. Oczywiście wielogodzinne siedzenie mnie męczy, bo organizm jest uzależniony od aktywności fizycznej, której różne rodzaje regularnie uprawiam. Ale, mój drogi Czytelniku, podróż w wagonie sypialnym to doświadczenie niezwykle przyjemne! Zaparzasz sobie dobrą herbatę, siadasz wygodnie, albo się kładziesz i możesz bez ograniczeń czasowych kontemplować i medytować. Polecam! Ale powróćmy do głównego tematu i celu mojej podróży.

Dawszy pracę układowi pokarmowemu, delektując się jeszcze w domu przygotowanymi płatkami owsianymi z bakaliami i orzechami, zdrzemnąwszy się oraz potrenowawszy umysł, czytając Serce Europy Normana Daviesa w wersji brajlowskiej, szczęśliwie dotarłem do stolicy Państwa Polskiego. Na niektórych dworcach ochrona zapomina o zrealizowaniu zgłoszonej potrzeby wsparcia. Na dworcu Warszawa Centralna trafiłem na odpowiedzialnego pracownika. Zgodnie z regulaminem pracownik taki nie

“ Sieć kontaktów ma wielkie znaczenie dla każdej jednostki biosocjokulturowej. Zwłaszcza w przypadku osoby z niepełnosprawnością może być to skutecznym narzędziem integracji. Także może służyć wsparciem. Wiadomo, że nowoczesne rozwiązania techniczne, a także działalność trzeciego sektora oraz wsparcie ze strony państwa w znacznym stopniu przyczyniają się do skomplikowanego procesu przywracania sprawności.

może opuszczać dworca. Jednak tego konkretnego udało się przekonać. Dlatego bez żadnych zwłok taksówka powiozła mnie ulicami Warszawy do biura Rzecznika Praw Obywatelskich.

Dokładnie o godzinie 11.00, 5 czerwca, rozpoczęła swoją działalność Rada osób z niepełnosprawnościami. Została powołana przez Rzecznika Praw Obywatelskich. 23 lipca 2021 roku, zmieniając na tym stanowisku znaną postać, Adama Bodnara (obecnie Minister Sprawiedliwości i Prokurator Generalny), Rzecznikiem Praw Obywatelskich został Marcin Wiącek, doktor habilitowany nauk prawnych, profesor Uniwersytetu Warszawskiego. Głównym zadaniem urzędu RPO jest pilnowanie obowiązku przestrzegania prawa na różnych poziomach funkcjonowania państwa. Prawa każdego obywatela polskiego zawarte są w rozdziale II Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 roku. Jest ich 50. Rzecznik sprawdza, czy prawa obywateli są szanowane przez urzędy i różne instytucje państwowe oraz bada, czy urzędnicy, sądy, szpitale, szkoły i inne służby nie zaniedbały

“**Dokładnie o godzinie 11.00, 5 czerwca, rozpoczęła swoją działalność Rada osób z niepełnosprawnościami. Została powołana przez Rzecznika Praw Obywatelskich. 23 lipca 2021 roku, zmieniający na tym stanowisku znaną postać, Adama Bodnara (obecnie Minister Sprawiedliwości i Prokurator Generalny), Rzecznikiem Praw Obywatelskich został Marcin Wiącek, doktor habilitowany nauk prawnych, profesor Uniwersytetu Warszawskiego. Głównym zadaniem urzędu RPO jest pilnowanie obowiązku przestrzegania prawa na różnych poziomach funkcjonowania państwa.**

zgłaszanych przez obywateli spraw. Rzecznik Praw Obywatelskich nie jest osobą odpowiedzialną za tworzenie projektów ustaw. Jednak RPO może występować z propozycjami mającymi na celu poprawę prawa lub funkcjonowania państwa. Zadaniem Rzecznika jest przeciwdziałanie dyskryminacji, m.in. poprzez sprawdzanie czy nikt nie jest traktowany gorzej ze względu na swoją cechę – *exempli gratia* niepełnosprawność, wiek, płeć, religię, pochodzenie etniczne.

Pierwsze spotkanie Rady osób z niepełnosprawnościami rozpoczął sam profesor Marcin Wiącek. W swoim wystąpieniu określił główne zadanie nowego ciała doradczego – wspieranie urzędu Rzecznika Praw Obywatelskich w monitorowaniu wdrażania Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami, który został ratyfikowany

w Polsce 6 września 2012 roku. Profesor Wiącek podkreślił, że w celu skutecznego wdrażania Konwencji państwo jest zobowiązane do jak najszerszego włączania osób z niepełnosprawnościami i reprezentujących ich organizacji w procesy decyzyjne podejmowane na każdym szczeblu władzy publicznej. Nowo powołana Rada pełni też funkcję opiniodawczo-doradczą w zakresie praw osób z niepełnosprawnościami.

Po przemówieniu Rzecznika głos zabrali członkowie Rady. Nowo powołaną instytucję tworzą 33 osoby. Większość z nich (31 osób) w życiu swoim codziennym doświadcza niepełnosprawności. Jest to Rada samorzeczników (self-advokatów), nie organizacji pozarządowych. Przyjechaliśmy z całej Polski. Reprezentujemy grupy społeczne mierzące się z wyzwaniem w postaci różnych rodzajów niepełnosprawności. Osoby z niepełnosprawnością wzrokową (Jacek Zadrożny, Bartosz Radomski, Olga Biało-koźłowicz); osoby głuchoniewidome (Grzegorz Kozłowski, Krzysztof Wostal); osoby poruszające się na wózku, osoby głuche, osoby z autyzmem; osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego; osoby zmagające się z epilepsją (Anna Alicja Lisowska, prezeska Fundacji EPI-BOHATER), etc. Każdy z uczestników miał kilka minut na krótką wypowiedź, żeby się przedstawić oraz podzielić tym, co uważa za największe wyzwania, z którymi musimy się zmierzyć jako Rada osób z niepełnosprawnościami.

Mocna i merytoryczna reprezentacja Głuchych zwróciła uwagę na brak dostępu do mediów i wydarzeń ze względu na brak tłumaczenia na język migowy. Poważnym problemem jest brak możliwości korzystania z usług przewoźników kolejowych ze względu na to, że perony nie są dostosowane do możliwości osób poruszających się na wózku. Brak dostępności w tym zakresie dotyka zwłaszcza małe miejscowości. Peron jest za wysoki, albo odwrotnie – za niski. W takim przypadku rampa najazdowa nie rozwiązuje problemu. Specjalnych wind nie ma. Również poruszono kwestię ubezwłasnowolnienia oraz mieszkań chronionych. Nie wystarczyło mi czasu, aby rozwinąć to zagadnienie

oraz spojrzeć na problem mieszkaniowy jeszcze pod innym kątem. Warto zauważyć, że problem mieszkaniowy poważnie dotyka całą Europę. Ostatnio w kilku krajach miały miejsce protesty, zainicjowane przede wszystkim przez młodych ludzi, gdyż zwłaszcza ta grupa społeczna nie jest w stanie wejść w posiadanie mieszkania. Ceny mieszkań są bardzo wysokie, a we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej brakuje stosownej polityki społecznej w tym zakresie. Tutaj zasadne jest pytanie – w jaki sposób osoba z niepełnosprawnością może zakupić mieszkanie i szczęśliwie zamieszkać tam ze swoją rodziną. Moim zdaniem trzeba opracować odpowiednie mechanizmy wsparcia. To nie musi być tylko, *exempli gratia*, wsparcie finansowe w celu umożliwienia zaciągania kredytu hipotecznego. To również mogą być narzędzia wspierające w zakresie zatrudniania i zwiększania kompetencji oraz umożliwiający stabilną pracę i motywujące do większej podmiotowości na rynku pracy.

Przez wielu uczestników Rady została poruszona kwestia postrzegania wielowymiarowego społeczno-psychologiczno-politycznego zjawiska, którym jest niepełnosprawność. Stereotypy, schematy myślowe i wzorce zachowania są rzeczami naturalnymi w działalności umysłu ludzkiego, gdyż dąży on do uproszczenia złożonej rzeczywistości, do systematyzacji, do wkładania rzeczy i zjawisk do odpowiednich „szufladek” świadomości. Jednak nie zawsze ten mechanizm jest bezpieczny. Jest potrzebna edukacja społeczeństwa ucząca otwartości oraz umiejętności budowania nowych modeli zachowania i funkcjonowania w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społecznej. Tak na przykład Anna Lisowska zwróciła uwagę na fakt, że ludzie zmagający się z padaczką, która przejawia się w różnych formach, są postrzegani stereotypowo, jako niezdolni do pracy czy do zakładania związków i małżeństw. Zagadnienie odbioru i interpretacji niepełnosprawności przez społeczeństwo jest niezwykle ważne. Pamiętam jak w dzieciństwie mój starszy brat przestał zabierać mnie na spacer, bo nie widzę. Zdarzyło mi się, że kobiety rezygnowały ze związku, gdyż skupiały się na mojej

dysfunkcji, zapominając o cechach osobowych i umiejętnościach. Dysfunkcja budziła lęki – jak rodzina i otoczenie spojrzą na ich wybór oraz czy poradzę sobie w roli ojca. Wolny, oddolny ruch osób z niepełnosprawnościami jest w Polsce zjawiskiem niemającym takiej długiej historii jak w USA czy w Wielkiej Brytanii. Wpłynęły na to przede wszystkim czynniki historyczno-polityczne, gdyż w „idealnym” społeczeństwie radzieckim niepełnosprawności nie było. Dlatego przed nami jeszcze dużo pracy i długa, wyboista droga.

Po przerwie przeszliśmy do wyboru przewodniczącego Rady osób z niepełnosprawnościami. Bardzo się ucieszyłem, że przewodniczącym został Bartosz Radomski, osoba z niepełnosprawnością wzrokową. Wiceprzewodniczącymi są: Ewa Furgał, Maciej Kowalski i Olga Białokozłowicz. Również dyskutowaliśmy na temat najbliższych działań. Lipiec to Miesiąc Dumi z Niepełnosprawności. Został ustanowiony z okazji przyjęcia The Americans with Disabilities Act – ustawy o Amerykanach z niepełnosprawnościami – 26 lipca 1990 roku. Wstępnie omówiliśmy działania na lipiec. Bardzo ucieszyły mnie twórcze i aktywne głosy młodych uczestników. Na pewno w naszej pracy będziemy korzystali z bogatej różnorodności narzędzi cyfrowych, m.in. spotkań online.

Po pracy należy się obiad. Poczęstowałem się łososiem z pieczonymi ziemniaczkami, po czym trzeba było udać się na Dworzec Warszawa Gdańska. Nigdy tam nie byłem. Na szczęście brakującą wzrokową funkcję mojego organizmu zastąpił Mariusz, pracownik Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, za co jestem bardzo wdzięczny. Okazało się, że dworzec nie jest taki czytelny, jak się spodziewaliśmy.

Zmęczony, ale zadowolony ze spotkania i nowych perspektyw, wsiałem do pociągu. Zapadając w drzemkę myślałem o znaczeniu podmiotowości jednostki ludzkiej oraz o znaczeniu tej samej podmiotowości w ruchu osób z niepełnosprawnościami. Poprawa jakości życia nie jest łatwym zadaniem do wykonania. Jednak nikt za nas tego nie robi.

Szansa na poznanie tajemnic Dolnego Śląska

Karolina Łopata



Wrocławskie Biuro Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zaprasza mieszkańców Województwa Dolnośląskiego do udziału w projekcie „Wielopokoleniowe spotkania z kulturą i sztuką”. Polega on na realizacji cyklu spotkań/warsztatów animacyjno-edukacyjnych i/lub artystycznych, promujących aktywny udział osób z niepełnosprawnością (zwłaszcza osób niewidomych i słabowidzących) w aktywnościach o charakterze

kulturalnym. Celem projektu jest włączanie osób z dysfunkcją wzroku w kulturę, budowanie poczucia wspólnoty poprzez współdziałanie i bezpośredni kontakt z artystami i twórcami, integrację ze środowiskiem osób pełnosprawnych, równy dostęp do oferty kulturalno-edukacyjnej uwzględniającej ograniczenia tej grupy obywateli i specyfikę niepełnosprawności wzroku, promocja czytelnictwa i czynny udział w życiu społecznym i kulturalnym.

W ramach projektu pragniemy zorganizować cykl 5 czterogodzinnych spotkań integracyjnych. Będą one kierowane do dzieci, młodzieży, seniorów pełnosprawnych oraz z różnymi niepełnosprawnościami, mieszkańców Dolnego Śląska. Miejsce spotkań to muzea i inne ośrodki kultury położone w województwie. Uczestnicy, poza poznanie lokalnych historii, będą wykonywać prace manualne wykorzystując różnorodne techniki plastyczne. Będziemy stymulować różne zmysły. Zakładamy poruszenie 5 różnych tematów.

Każde spotkanie będzie podzielone na 3 panele:

1. Zabawy i zadania integracyjne.
2. Historie/legends dotyczące Dolnego Śląska.
3. Wspólne wykonanie prac plastycznych z wykorzystaniem różnych technik.

Po szczegóły zapraszamy do kontaktu z wrocławskim biurem:

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, Biuro Regionalne we Wrocławiu

ul. Św. Mikołaja 59/60/lokal 7 (4 piętro), 50-127 Wrocław

nr tel.: 695 966 546

e-mail: wroclaw@fundacjaszansa.org



Dużo różnorodnej wiedzy i wrażeń

Agnieszka Grądzka-Wadych
Jarosław Wadych

Za kilka miesięcy odbędzie się w Warszawie Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND – kiedyś ogólnopolska, obecnie międzynarodowa. Warto uczestniczyć wydarzeniu, którego każda edycja przynosi nową porcję wiedzy, spotkań z ludźmi oraz wrażeń ze zwiedzania.

Propagując tę Konferencję powracamy tymczasem do ubiegłorocznej REHY. Przedstawialiśmy już na łamach Helpa wrażenia uczestników z województwa kujawsko-pomorskiego – głównie

z nimi uczestniczyliśmy w wydarzeniu. Teraz uzupełniamy tamte informacje o nasze autorskie spostrzeżenia.

Zwiedzanie i dostępność

W trakcie Konferencji zwiedzamy stolicę nie tylko wspólnie z naszą grupą, lecz niekiedy też indywidualnie – oczywiście pamiętając o sprawdzeniu odwiedzanych obiektów pod kątem dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.

Tym razem udaliśmy się do Muzeum Domków Lalek, Gier i Zabawek. Placówka funkcjonuje w dwóch oddziałach na warszawskim Starym Mieście. Oddział Główny Muzeum mieści się przy ulicy Podwale 15, a Oddział Wystaw Czasowych przy ulicy Krzywe Koło 2/4. W Oddziale Głównym prezentowane są dwie wystawy stałe – domów lalek i zabawek sakralnych. Domki dla lalek są ciekawie wyposażone, podobnie jak miniaturowe szkoły, szpitale, sklepy czy zakłady usługowe.

Uczestnicząc w jednej z poprzednich Konferencji REHA, która odbywała się głównie w Pałacu Kultury i Nauki, zauważyliśmy ulotki ze zdjęciami

dotyczące tego ciekawego muzeum. Zainteresowało nas ono, ale zabrakło wtedy czasu na zwiedzanie. Teraz zamiar został spełniony, jednak poszukując w Internecie informacji na temat godzin otwarcia obiektu, Agnieszkę zadziwił fakt, że podawany adres nie pokrywał się z PKiN. Sprawę wyjaśniła pracowniczka muzeum, gdy trafiliśmy na ulicę Podwale.

– Do lokali przy ulicach Podwale i Krzywe Koło przenieśliśmy się z Pałacu Kultury na początku pandemii koronawirusa – powiedziała nam Dagmara Gawlik z Oddziału Głównego Muzeum Domków Lalek, Gier i Zabawek. – Nadal są w nich prowadzone remonty. W miarę postępu prac remontowych będą otwierane kolejne sale muzealne i wystawa na pewno się powiększy. Obecnie na wystawach w Oddziale Głównym Muzeum prezentujemy 150 domków i zabawki o tematyce sakralnej, natomiast na zapleczu znajdują się jeszcze inne eksponaty, które czekają na wystawienie.

W muzeum słyszeliśmy okrzyki zachwytu dzieci, ale też dorosłych. Zadziwia precyzja, z jaką wykonano prezentowane domy i kapliczki – z dbałością o wierne oddanie wyglądu wnętrz słujących ludziom. Oglądając je można się dużo dowiedzieć o epokach oraz krajach, w których powstały – panującej w danym miejscu i czasie modzie, wyposażeniu mieszkań, stosowanych rozwiązaniach technicznych, przyborach szkolnych. Eksponaty różnią się między sobą,

ponieważ pochodzą z całego globu. Najstarsze liczą ponad dwieście lat, a zbieranie kolekcji trwa już ponad dwadzieścia lat.

Wśród zabawek sakralnych znajdują się kościoły, kaplice i zakonne szkoły – wyposażone z równie dużą dbałością o szczegóły jak domy dla lalek. Na tej wystawie lalki często są ubrane w stroje zakonne. Obecnie zabawki sakralne nie są powszechnie spotykane, jednak na przełomie XIX i XX wieku było inaczej. Popularnością cieszyły się wtedy zwłaszcza we Włoszech.

Dostępność dla niepełnosprawnych

– W budynku przy ulicy Podwale 15 jest winda, z której mogą skorzystać osoby niepełnosprawne ruchowo – informowała Dagmara Gawlik. – Wcześniej trzeba było do nas zadzwonić i zapowiedzieć swoją wizytę, żebyśmy byli na nią przygotowani, bo musimy prosić ochronę o pomoc w obsłudze windy. Wtedy też trzeba wejść do budynku od innej strony. W Oddziale Wystaw Czasowych, w budynku na Krzywym Kole 2/4 są trzy schodki i nie ma windy. Potrzeba kogoś do pomocy, żeby wnieść wózek z osobą niepełnosprawną ruchowo. Toaleta dla zwiedzających znajduje się tylko na Podwalu. Jest jednak mała – nie ma toalety typowej dla osób niepełnosprawnych.

– Czy mają Państwo audioprzewodniki przygotowane z myślą o zwiedzaniu wystaw przez osoby słabowidzące i niewidome? – spytała Agnieszka Grądzka-Wadych.





– Niestety nie – odpowiedziała pani Dagmara. – Jedyną opcją jest zwiedzanie z przewodnikiem, który dokładnie opisze eksponaty. Na takie zwiedzanie trzeba jednak wcześniej się umówić – na konkretną godzinę. Opłata za przewodnika, który przychodzi tu z zewnątrz, wynosi 75 złotych.

Muzeum Domków Lalek, Gier i Zabawek „wyrósł” z pasji i prywatnej kolekcji Anety Popiel-Machińskiej, założycielki placówki oraz Fundacji Belle Epoque. Wiele spośród prezentowanych w muzeum eksponatów zostało zakupionych na aukcjach, niektóre pozyskano jako darowizny. W prowadzeniu placówki pani Anecie pomaga rodzina.

Wystawa technologiczna

Ważny element każdej Konferencji REHA stanowi ciesząca się zawsze dużym zainteresowaniem wystawa sprzętu dedykowanego osobom z dysfunkcjami wzroku. Są na niej prezentowane zarówno skomplikowane urządzenia elektroniczne, jak i proste narzędzia, typu dostosowane igły z zapadką do nawlekania czy drewniane szachy z wyżłobieniami zapobiegającymi przewracaniu się figur.

Na ubiegłorocznej wystawie zakupiliśmy dwa komplety specjalnych igieł do szycia – jeden na prezent dla osoby starszej z pogarszającym się wzrokiem, by ułatwić nawlekanie nici, a drugi dla nas, by przy dysfunkcjach (choć niewielkich) też pomóc sobie w życiu. Zainteresowało nas urządzenie z płytą, na której można kłaść zdjęcia i wydruki. Płytę podpiną się do laptopa i na przykład klikając na obrazek z falami, słyszy się szum fal, a na dzieło sztuki – obraz jest opisywany, np. wyraz twarzy czy ubranie przedstawianych osób.

Najwięcej dowiedzieliśmy się o urządzeniu polskiej produkcji, z którym wcześniej się nie spotkaliśmy. Może ono ułatwiać wykonywanie pracy osobom niewidomym i niedowidzącym.

– Prezentujemy słuchawkę do pracy dla osób niewidomych – poinformowała nas Paulina Kostrzewa z firmy Axtel. – Nazywa się Axtel



Prime x3 duo SE. To produkt nowy, wyjątkowy na rynku, który jesteśmy w stanie podpiąć pod wszystkie dostępne urządzenia – możemy tę słuchawkę sparować z telefonem stacjonarnym, z telefonem komórkowym oraz komputerem. Obsługuje ona wszystkie te urządzenia. Używając słuchawkę można jednocześnie korzystać z komputera – przeglądać różnego rodzaju strony, czytać maile, wypełniać formularze – i prowadzić rozmowę telefoniczną, czyli mieć połączenie przychodzące albo wychodzące poprzez telefon komórkowy lub stacjonarny. Osoba niewidoma słyszy swojego rozmówcę i rozmawia, ale też słyszy co się dzieje na komputerze, dzięki czemu jednocześnie może na nim pracować. Twórcy Axtel Prime x3 duo SE postawili sobie za cel ułatwienie znalezienia i wykonywania pracy osobom niewidzącym, czyli wyrównanie szans na rynku pracy. Chodziło o to, żeby niewidomi mogli pracować np. w call center czy stacjonarnych biurach obsługi klienta.

– Do tej pory praca osób niewidomych w call center wyglądała zazwyczaj tak, że korzystały one z 2 par słuchawek – opowiadała pani Paulina. – Jedne były podłączone do komputera, a drugie obsługiwały im połączenia. Niekiedy przecinały sobie te słuchawki i sklejały w jedną całość – wtedy jednym uchem słyszały osobę, z którą rozmawiały, a drugim uchem słyszały to, co robią na komputerze. Słuchawka Axtel Prime x3 duo SE to urządzenie all in one – bardzo ułatwiające życie. Jej koszt to 299 Euro netto. Pracujemy nad tym, żeby było dofinansowanie do tego produktu.

– Słuchawka powstaje w Polsce – wyjaśniała dalej Paulina Kostrzewa. – Cały dział tworzący ten produkt też funkcjonuje w Polsce. Firma Axtel ma siedzibę w Warszawie, przy ul. Wołoskiej 16. Fabryka natomiast mieści się pod Biłgorajem, w miejscowości Majdan Nowy. Przy tworzeniu słuchawki Axtel Prime x3 duo SE bardzo blisko współpracowaliśmy z Towarzystwem Opieki nad Osobami Ociemniałymi, które się potem przekształciło w TONO Praca. Osobą, która nas mocno wspierała i była po części naszym mentorem, był pan Jan Gawlik – niewidomy,



który zawsze zapewniał stanowiska pracy innym niewidzącym. Pan Jan dokładnie wiedział, jakie cechy powinien mieć produkt, żeby mógł ułatwić im pracę.

Na stoisku informacyjnym na temat cukrzycy, mogącej wpływać na pogorszenie widzenia, Agnieszka poddała się badaniu poziomu cukru we krwi, którą pobierano z palca dłoni, a Jarosław był głównym dokumentującym różne wydarzenia fotograficznie.

Wiedza wyniesiona z Konferencji REHA i wrażenia są zawsze bardzo różnorodne, dlatego zachęcamy do uczestnictwa w następnej edycji, której termin ustalono na dni od 3 do 6 października 2024 roku.

Wiosenny spacer

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Zanurz się w młodą zieleni
chłonąc wiosny zapachy,
wędruj brzaskiem po rosie,
słuchaj jak dziś brzmiały ptaki.*

*Pochyl się tuż nad ziemią,
poczuj lekkość dmuchawca,
spójrz na senną sikorkę,
co przysiadła na ławce.*

*Dotknij pąka na krzewie,
jutro już się otworzy.
Zobacz lśniący na słońcu,
lepką sok z białej brzozy.*

*W trawie sieci rozsnute
w mandaliczne symbole,
promień pnie się po drzewie,
cień się płóży na dole.*

*Skrawek nieba się złoci,
u stóp dywan z fioleto,
cicho brzęczy gdzieś pszczoła,
brzmi głos wilgi, dźwięk fletu.*

*Wracaj wolno, w skupieniu,
weź ze sobą obfitość,
nim w zmienności pór roku
ta obróci się w nicość.*



Razem do sukcesu

Centrum Nauki Kopernik (CNK) – Wybrzeże Kościuszkowskie 20
Pałac Kultury i Nauki (PKiN) – Plac Defilad 1

21-22 WRZEŚNIA 2024

Mazowieckie spotkanie REHA (PKiN)

Szansa Chess Open 2024 – turniej szachowy (PKiN)

Szansa Cubing Open Warsaw 2024 – turniej w układaniu kostki Rubika (PKiN)

21-22 WRZEŚNIA & 03-05 PAŹDZIERNIKA

Open Room i smacznosci w naszych kawiarenkach

Liczne turnieje i zawody z nagrodami

03-05 PAŹDZIERNIKA 2024

„Warsaw Vision” – konferencja dla profesjonalistów dot. dostępności ph.: „Miasto przyjazne dla niewidomych” (CNK)

Inauguracja Konferencji, Konkurs IDOL (etap ogólnopolski i światowy) (CNK)

„Mazovia stage” – 3 koncerty: muzyka klasyczna, jazz i rock (CNK)

ACCESSIBILITY EXPO 2024 – wystawa technologiczna (PKiN)

Prezentacja działalności organizacji i instytucji (PKiN)

Manifestacja niewidomych i naszych przyjaciół „My widzimy Was, a Wy – czy widzicie nas?” (pod Sejmem RP)

Więcej szczegółów na stronie internetowej: www.fundacjaszansa.org

Zapraszamy do kontaktu pod adresem: reha@fundacjaszansa.org
lub warsawvision@fundacjaszansa.org i do naszych regionalnych biur.

ZAPRASZAMY DO ŚWIATA DŹWIĘKU, DOTYKU I MAGNIGRAFIKI!



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt „REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 – Wielkie Spotkanie Osób Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich” jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

