

Zaprzyjaźnij
się ze sobą

Zaimplantowany – nie znaczy
słyszający gorzej

Samolotem bez
barier... językowych

help

jesteśmy razem

nr 107 sierpień 2024 ISSN 2083-2788



*Sprawdź, jakie dobro możesz
wyświadczać sobie i innym, przyjaźniąc
się ze sobą – Karina Karwan*

JESTEŚMY RAZEM – O PRZYJAŹNI

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@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.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@fundacjaszansa.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.

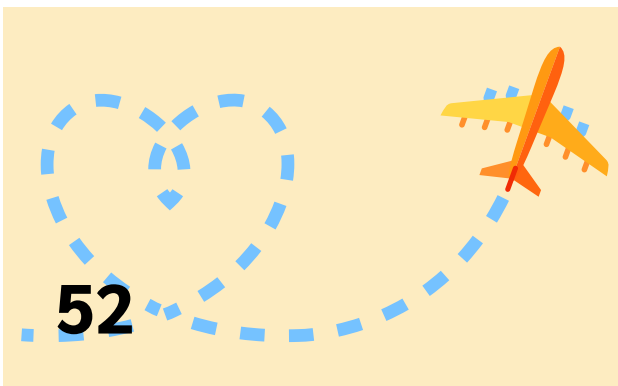
Na okładce przedstawiamy radosny kolaż, na którym dwie starsze panie siedzą na huśtawkach z kwiatów.



17



32



52



38

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 8

Bezpłatne spotkania z psychologiem,
doradcą zawodowym i z pośrednikiem pracy _ 11

Ziemia Kłodzka dla każdego? _____ 12

Szansa: jesteśmy razem _____ 14

O przyjaźni słów kilka _____ 17

Gdański plener historyczny _____ 19

Ciekawa lekcja historii _____ 20

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Tomasz Sawoszczuk o bibliotece zapachów
obiektów muzealnych _____ 23

O jednym z najbardziej popularnych napojów
świata – historia kawy _____ 27

Bajkowy rejs zieloną Łodzią _____ 29

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Firma Tedee i jej zaangażowanie w pomoc
osobom z niepełnosprawnością wzroku _____ 31

Zaimplantowany – nie znaczy słyszący gorzej 32

Dostępność w zasięgu wzroku _____ 34

■ NA HELPOWE OKO

Zaprzyjaźnij się ze sobą _____ 38

Hurdal i Owińska. Dwie wioski. Dwadzieścia
lat podróży _____ 40

■ JESTEŚMY... NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Moje tureckie wakacje _____ 45

Miłość syna do matki _____ 48

Terapia zajęciowa z bibułkarstwa _____ 50

■ PRAWO I ŻYCIE

Samolotem bez barier... językowych _____ 52

Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie
tracenia sprawności psychicznej _____ 54

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Niewidoma lalka Barbie _____ 57

Fraszka na sen nocy letniej _____ 59

Idzie noc _____ 59

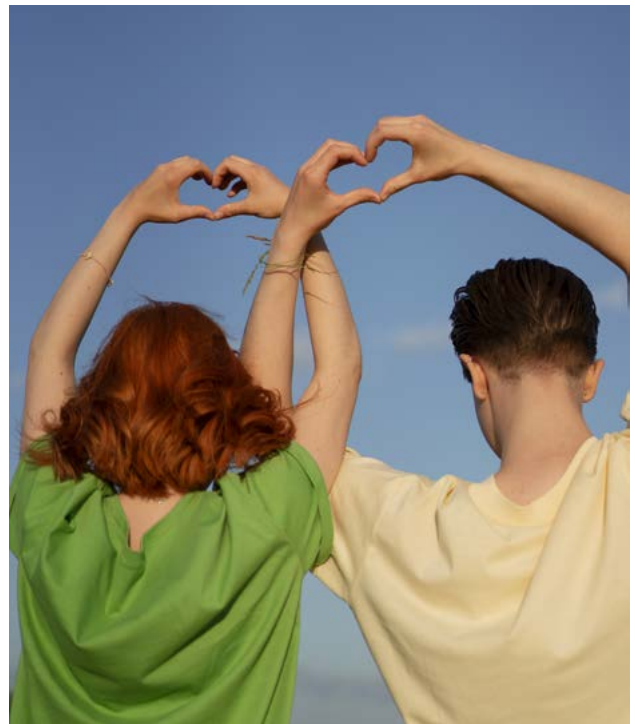
Helpowe refleksje

Jesteśmy razem – nie ma jak przyjaźń

Marek Kalbarczyk

Przyjaźń! Czy coś takiego nadal istnieje? Uf, jakże to prowokacyjne pytanie... Oczywiście, że istnieje, ale w tym jednowyrazowym pytaniu mieści się coś więcej niż poszukiwanie potwierdzenia, że nadal jesteśmy w stanie odczuwać takie wysublimowane emocje. Chodzi o coś więcej – mianowicie czy przyjaźń pomiędzy ludźmi jest zjawiskiem powszechnym i nadal decyduje o postępowaniu społeczności, całych społeczeństw, narodów. Czy ma wpływ na wydarzenia, na to, co na skalę masową się dzieje i wpływa na to, co jest traktowane jako istotne, albo przeciwnie – nieważne. Jaki udział ma w życiu społeczeństw i narodów przyjaźń, nie jakaś tam, lecz prawdziwa, silna, obowiązująca i wręcz sprawcza?

Nie zadawałbym tego pytania, gdyby nie wrażenie, które coraz mocniej odczuwam, że takie wspaniałe zjawiska jak przyjaźń są spychane na margines naszej egzystencji. Owszem, odczuwam to subiektywnie, ale czy tylko? Czy mają tu znaczenie konkretne argumenty? Niestety, chyba tak. Jest jeszcze jeden powód, dla którego o tym piszę – oczywisty i – dla czytelników znających moje książki i artykuły – zrozumiały. Bardzo często piszę jakie znaczenie dla nas, niewidomych, albo znacznie szerzej – osób z niepełnosprawnością, starszych, słabszych, schorowanych, osamotnionych, zagubionych itd., mają rozumienie, empatia, chęć pomagania? Tylko jeden



krok i jedna myśl, by powiększyć grono tych słów, emocji, cech i wartości o słowo „przyjaźń”. Otóż my, wyżej wymienieni, nie jesteśmy w stanie sobie poradzić bez tych wartości. Nie jestem psychologiem (szkoda), zatem nie powinienem udawać kompetencji w tej dziedzinie, ale pewnie się nie mylę sądząc, że przyjaźń wynika z wymienionych emocji i cech oraz z kolei ona je tworzy i rozwija. Czy zatem w skali masowej, społecznej, ekonomicznej czy politycznej ma znaczenie, czy jednak nie?

Kiedy słucham wiadomości co dookoła się dzieje, nie mogę oprzeć się wrażeniu, że już nie. Może w nowoczesnym świecie z jednej strony wypełnionym fascynującą technologią, a z drugiej gloryfikacją płaskich sukcesów, samochwalstwa, zwycięstw nad innymi ludźmi, a nie nad swoimi słabościami, wreszcie zarozumiałstwem i egoizmem, na przyjaźnienie się brakuje miejsca! Jak bowiem przyjaźni się z kimkolwiek „gościu”, „gostek”, „ziomek”, który od lat myśli wyłącznie o sobie i materii, i w tej sferze upatruje swoich sukcesów? Ma wygrać, być lepszy, mieć lepiej, pokazać się innym jako zdolniejszy, bogatszy, cwańszy, bardziej majątny w sensie dysponowania lepszym autem, domem, który spędza swój czas w sposób dla jego znajomych imponujący?

Ma więc auto wprost odłotowe, wyjeżdża na wakacje w miejsca nie do wiary cudowne, ma kilka służących, a każda na inny sposób i tak dalej. Do tego doda świetny notebook, tablet, komórkę, ubranka, może nadal zegarek, a nie po to, by nań spojrzeć i sprawdzić godzinę, lecz by wyglądał jak należy. Czy tacy ludzie zawracają sobie głowę autentycznymi przyjaźniami? Niektórzy tak, ale zadają pytanie o masowej skali tej wartości i nie znajdują pocieszenia.

My, niewidomi, wymagamy empatii, zrozumienia, pomocności i oczywiście przyjaźni. Nie żyjemy standardowo, lecz zupełnie indywidualnie. Bez wymienionych uczuć i cech nie jesteśmy rozumiani. Jak bowiem ogarnąć to, jacy my jesteśmy? Nie widzimy, więc bardzo często nie wiemy. Czego? Nawet podstawowych rzeczy. Kiedy to wychodzi na jaw, nie znający nas ludzie dziwią się, a potem te różnorodne i rozliczne dziwactwa nam pobłażają. Pobłażanie to coś, z czym my, niewidomi, musimy żyć na co dzień. Zamiast nas poznać i rozumieć, nam się pobłaża! Niestety, nie należy to do zbioru emocji pozytywnych. Zaraz się okaże, że wzbudzamy litość. Nie bierze się nas pod uwagę tam, gdzie nam na czymś zależy i „marniejemy” w typowej dla naszego środowiska izolacji. Jak wydać córkę za mąż za kogoś, komu musimy pobłżać jego dziwactwa, nieumiejętności, błędy i słabości! Jak można zatrudnić w swojej firmie kogoś, kto jest niezrozumiały, nieporadny, przesadnie specyficzny?

Jako niewidomi wymagamy czegoś znacznie więcej niż potrafią okazać ci w ich rozumieniu najlepsi. Ścigają za materią i chwałą sukcesami, które tak samo do nich przychodzą, jak przy jakiegokolwiek utracie zdrowia lub szczęścia w interesach nikną. I szukamy innych, o których z kolei my mówimy, że są lepsi, uduchowieni i żyją naprawdę, a nie na niby.

Bez przyjaźni nic nam się nie uda. Dotyczy to naszego życia prywatnego oraz społecznego. Żeby nie zawracać głowy moimi prywatnościami, opowiem o Fundacji i jej zamierzeniach. Niezależnie od tego, jak są one ambitne, nie udadzą

się bez wsparcia innych, bez bycia razem i przyjaźni. To ona powoduje, że chce się pomagać i dbać o pomnażanie szczęścia i sukcesu.

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, wcześniej Szansa dla Niewidomych, jest w przededniu kilku ważnych wydarzeń. Chodzi o 22. edycję centralnej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, zaplanowaną na 3-6 października, która z czasem stała się Wielkim Spotkaniem Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich z udziałem ponad 800 osób goszczących w stolicy przez 4 dni, 3 noce, setkami innych gości z kraju, a także wielu delegacji z zagranicy. Będą jej towarzyszyły liczne atrakcje, z których każda jest przedsięwzięciem ambitnym i wielowątkowym, m.in. 3. edycja Spotkania Wschód-Zachód, kiedy dojdzie do wspaniałego spotkania niewidomych z wszystkich kierunków geograficznych świata, od Nigerii do Norwegii oraz Japonii i Mjanma do Kanady i USA. REHĘ rozpocznie profesjonalna konferencja Warsaw Vision, podczas której „porozmawiamy” na temat miast przyjaznych dla niewidomych. Przy tych okazjach będą miały miejsce liczne koncerty, konkursy i turnieje. Jakby tego było mało, dwa tygodnie wcześniej w Warszawie (21-22 września) odbędzie się mazowieckie spotkanie z cyklu REHA, któremu będą towarzyszyły atrakcje nie do pominięcia: turniej szachowy i rubikowy, wystawy i konkursy. Mam na myśli także liczne spotkania z wybitnymi intelektualistami i muzykami, już poza REHĄ, m.in. w ramach inicjatywy „Mazovia stage”.

Aby te i inne przedsięwzięcia nam się udały i zadowolily naszych Beneficjentów, musimy mocno popracować. Nasz zespół to potrafi, ale nie zmienia to faktu, iż za każdym razem zorganizowanie czegoś interesującego dla tylu gości jest dużym wyzwaniem. Co bowiem ma się podczas tych spotkań odbyć? Co efektywnie przyciągnie do nas widzów i słuchaczy, albo co spowoduje, że przybyli uznają je za godne polecenia innym? Z pewnością chodzi o coś, co w jakiś sposób jest nowe, nowatorskie, emocjonujące, angażujące i zostawiające po sobie jak najcieplejsze wrażenia. Nic co powtarzane nie zastąpi nowości. Podobnie ważna jest gwarancja, że wręcz

za każdym razem i przy każdej okazji musimy doprowadzać do spotkań wybiegających poza zwykłą codzienność. Po kolei – chronologicznie.

Warszawska, mazowiecka REHA FOR THE BLIND odbędzie się w sobotę i niedzielę 21 i 22 września. Spotkamy się w sali Rudniewa w Pałacu Kultury i Nauki, na jego czwartym piętrze. Konferencję zaczniemy o godzinie 11:00 oficjalnym powitaniem i interesującymi prelekcjami. Obok (w Sali Broniewskiego) zaprezentujemy stoisko Wydawnictwa Trzecie Oko, umożliwimy kontakt z cudownymi zwierzątkami, które mają taką wyjątkową cechę, że pozwalają się dotykać, a nawet to lubią. Obok spróbujemy malować i nie będzie to zależało od tego jaki mamy wzrok. Zaprosimy do malowania również osoby całkowicie niewidzące. W Sali Kruczkowskiego kolejne niespodzianki – open room dla spotkań i wywiadów z interesującymi ludźmi, poczęstunek i wystawa „Świat dotyku i dźwięku”.

Jak wiedzą nasi zagorzali przyjaciele, od kilku lat organizujemy duży turniej szachowy, w którym biorą udział wybitni szachiści, m.in. arcymistrzowie, mistrzowie krajów i dobrze zapowiadający się młodzi szachiści, a mogą także wziąć udział niewidomi i osoby z innymi niepełnosprawnościami. Planujemy udział ok. 200 osób, transmisję internetową z relacjami w języku polskim i angielskim oraz wyjątkowe nagrody dla zwycięzców różnych kategorii. Turniej będzie się odbywał w sobotę i niedzielę w Sali Starzyńskiego. Z kolei w Sali Skłodowskiej będzie toczył się turniej speedcubingowy, czyli w układaniu kostki Rubika. On także stał się naszą tradycją. Także on zgromadzi ok. 200 uczestników i będzie transmitowany i relacjonowany w tych językach. Pomysł, by Fundacja organizowała tego rodzaju turnieje wynika z naszego zainteresowania najszerzej rozumianą integracją. Uważamy, że aby zbliżyć się do celu bycia razem wszystkich ze wszystkimi nie wystarczy działania „konwencjonalne”. Samo uczęszczanie do szkół masowych, studiowanie na dostępnych uczelniach i praca w zakładach pracy, w których akceptuje się niepełnosprawnych pracowników, prowadzi do celu zbyt wolno. Nasz pomysł na bardziej

“ Chodzi o coś więcej – mianowicie czy przyjaźń pomiędzy ludźmi jest zjawiskiem powszechnym i nadal decyduje o postępowaniu społeczności, całych społeczeństw, narodów.

intensywne przekonywanie do osób z niepełnosprawnościami polega na organizowaniu spotkań, w których nasi podopieczni mają możliwość zaprezentowania swoich umiejętności na forum ogólnym. Niewidomy szachista czy speedcubingowiec jest w stanie przekonać do naszego środowiska w sposób bardziej efektywny niż w przypadku działań zwykłych.

W ww. dniach Fundacja będzie poddana trudnemu egzaminowi – kilka projektów naraz! Czy damy radę? Jak sądzicie, od czego to zależy? Oczywiście od nas samych, ale nie tylko. Niezbędni są wolontariusze, interesujący prelegenci, pomysłodawcy na wielu różnorodnych odcinkach i liczna obsługa. To wszystko wymaga kultury pracy w grupie, która udaje się wtedy, kiedy jej członkowie się szanują, lubią, a najlepiej kiedy są ze sobą zaprzyjaźnieni.

Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich REHA FOR THE BLIND IN POLAND

To spotkanie otworzymy w czwartek 3 października o godzinie 15:00 w Sali Konferencyjnej Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. W związku z tym, że to już 22. jego edycja, czujemy się zobowiązani zaproponować jak najwięcej nowych elementów. Po oficjalnym otwarciu, wystąpieniach gości specjalnych, rozdaniu wyróżnień w Konkursie IDOL zarówno krajowym, jak i światowym, zaprosimy gości do debaty ph.: „Razem do sukcesu”. Chcielibyśmy, by wzięli w niej udział wszyscy obecni. Do tej pory zapraszaliśmy do

mikrofonu wyłącznie specjalistów w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji i wyrównywania życiowych szans osób z dysfunkcją wzroku, teraz pragniemy porozmawiać ze wszystkimi obecnymi, najlepiej całym środowiskiem. Jak osiągnąć sukces, jak do niego dążyć, jak osiągnąć cel jedności i efektywności działania. Co daje i w czym pomaga umiejętność bycia i działania razem.

Zaprosimy na smaczny poczęstunek i na 3 koncerty: muzyki klasycznej, jazzowy i pop. Na początek zagra nam Marcin Koziak, wybitny pianista, który zaprosi do muzyki Chopina, Ravela i Debussy'ego. Po krótkiej przerwie koncert pt.: „Seweryn Krajewski smooth jazz” w wykonaniu jazzowego zespołu Piotra Rodowicza. Na koniec przyjdzie czas na muzykę pop. Najprawdopodobniej wystąpi Sławomir Uniatowski. W przypadku muzyki nowością jest to, że przy okazji inauguracji Konferencji odbędą się aż 3 koncerty. Celem jest zadowolenie wszystkich gości, niezależnie od muzycznych gustów.

W piątek 4 października pójdziemy na coroczną manifestację „My widzimy Was, a Wy – czy widziacie nas?”, a następnie odbędzie się kilkadziesiąt paneli dyskusyjnych, prezentacji i warsztatów. W tle będą się toczyły wystawy, z wystawą technologiczną „Accessibility expo 2024” na czele w Pałacu Kultury i Nauki. W sobotę kontynuacja wydarzeń z dni poprzednich i Spotkanie Wschód-Zachód. W niedzielę msza święta w katedrze św. Floriana i po raz pierwszy podczas spotkań REHA gra terenowa z nagrodami, która będzie miała miejsce w Parku Skaryszewskim na warszawskiej Pradze. Korzystając z okazji i bytności w stolicy, nasi Beneficjenci odwiedzą muzea i inne obiekty użyteczności publicznej i sprawdzą ich przygotowanie do przyjęcia i obsługi niewidomych i słabowidzących klientów i petentów.

Pierwszym elementem Konferencji REHA będzie profesjonalna Konferencja Warsaw Vision ph.: „Miasto przyjazne dla niewidomych”, na którą zapraszamy w czwartek 3 października o godzinie 10:00. Spotkamy się w Sali audytoryjnej Centrum Nauki Kopernik. Wysłuchamy około 20 wystąpień na temat o zasadniczym znaczeniu

dla osób niewidomych – jak radzić sobie w mieście wśród miejskiego zgiełku, na stacjach metra i w urzędach, gdzie załatwianie wszelkich spraw nie wygląda na proste. Aplikacja na smartfony Navigo ma nam to ułatwić. Czy to się uda? Czy projektanci tej nawigacji dobrze odczytali potrzeby komunikacyjne niewidomych i stworzyli produkt wspierający nas podczas wypraw na miasto?

Do końca bieżącego roku Fundacja ma zrealizować wiele ambitnych przedsięwzięć. „Gołym okiem” widać, że nie będzie łatwo – „Mazovia stage”, spotkania autorskie, wydanie nowych książek, wydrukowanie adaptacji na brajla albo lektorskie nagranie niektórych z nich to ostre wyzwania. Dlaczego się ich podejmujemy? Gdyby nie nasz charakter oraz sukces w tworzeniu solidarnej społeczności, umiejętność działania w grupie w przyjaźni, nawet byśmy nie wnioskowali o dofinansowanie tych przedsięwzięć. Tak więc, jak widać, możemy liczyć na pomoc, wsparcie, empatię i solidarność. To wszystko jest związane z przyjaźnią pomiędzy poszczególnymi działami i osobami. Gdyby nie to, musielibyśmy ograniczyć ambitne zapędy. Najwyraźniej przyjaźń nadal istnieje i daje cudowne owoce. Dlaczego odnajdujemy ją u nas, a gdzie indziej jej nie zauważamy?

Kiedy jest się niewidomym, względnie osobą oddaną dla naszej społeczności, materialne cele schodzą na drugi plan. Tutaj nie za bardzo chwalimy się tym, co tak zajmuje innych. Nie ma tu mowy o najnowszych modelach samochodów, ubiorach z najaktualniejszych kolekcji, wyjazdach do miejsc odległych i drogich. Woliemy porozmawiać o naszych podopiecznych i o samej Fundacji, na przykład o jej kondycji i widokach na przyszłość. Jeśli komuś w otoczeniu brakuje zrozumienia, empatii, przyjaźni, niech się zgłosi do nas – pomożemy. A w trakcie wszystkich naszych spotkań będziemy opowiadali o świecie otwartym dla niewidomych, pełnym empatii i przyjaźni, który jest budowany dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. Naprawdę to zupełnie inny świat niż ten, w którym żyją inne grupy społeczne. Sprawdźcie to!



Absurdalny przepis utrudniający życie osobom z niepełnosprawnościami

75-letni Bogdan Izydorzycy po amputacji nogi jest osobą niepełnosprawną w stopniu znacznym, ciężko schorowaną. Nie przedłużył karty uprawniającej go do darmowego parkowania w strefie płatnego parkowania i otrzymał 200-złotowy mandat. – Jeśli ktoś ma orzeczoną niepełnosprawność w stopniu znacznym dożywotnio, to taką kartę również powinien dostać dożywotnio – twierdzi łodzianin. – Urzędnicy wolą jednak komplikować ludziom życie. Co dwa lata muszę kartę przedłużać, tak jakby chcieli sprawdzić czy noga już mi odrosła, czy jeszcze nie. Dla mnie to absurd, z którym ktoś w końcu powinien zrobić porządek – czytamy na portalu dzienniklodzki.pl.

Zdaniem Izydorzycy przepisy wymagają zmiany. Jeśli bowiem orzeczenie o niepełnosprawności jest bezterminowe, to taki sam powinien być abonament. Bardzo uciążliwe jest ciągnięcie po urzędach ludzi ciężko chorych i z niepełnosprawnościami, co do których lekarze nie mają złudzeń, że ich stan się poprawi. – Przecież urzędnicy mogliby ruszyć głową i pomyśleć o tym wcześniej niż ja. Tymczasem chyba myślą, jak tu jeszcze bardziej utrudnić nam życie.

Portal skierował pytanie do biura prasowego Urzędu Miasta Łodzi dlaczego abonament nie

jest wydawany na czas nieokreślony w przypadku gdy osoba niepełnosprawna ma orzeczenie bezterminowe. Na razie pytanie pozostało bez odpowiedzi.

Tyflomapy umożliwiające osobom niewidomym poznawanie dziedzictwa kulturowego Polski

17 czerwca 2024 roku w Parku Romantycznym w Arkadii odbyły się niezwykle warsztaty skierowane do młodzieży niewidomej i słabowidzącej z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Wydarzenie to zostało zorganizowane przez geoinżynierów i kartografów z Wojskowej Akademii Technicznej, którzy są twórcami nowatorskich map dotykowych – informuje portal mir.org.pl.

Projekt tworzenia tyflomap pod kierunkiem dr hab. inż. Albiny Mościckiej, prof. WAT, zgromadził ekspertów z różnych dziedzin – geoinżynierów, kartografów i pedagogów specjalnych. Naukowcy wyodrębnili i oznakowali dotykowo unikatowe cechy stylów parkowych. Na tej bazie powstały tyflomapy testowane przez osoby niewidome i słabowidzące. Najbardziej adekwatną do potrzeb projektu okazała się technika druku UV, klasyfikowanego jako odmiana druku cyfrowego. Ta specjalistyczna technika poligraficzna polega na odwzorowaniu obrazu za pomocą specjalnych tuszów polimerowych, wykazujących wysoką odporność na działanie czynników atmosferycznych, m.in. wilgotności, wody i słońca.

Warsztaty stanowiły część projektu finansowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju i realizowanego przez WAT. Celem projektu jest zainteresowanie młodzieży dziedzictwem kulturowym Polski i włączenie jej w działania na rzecz jej ochrony. Uczniowie czterech klas szkół ponadpodstawowych zapoznawali się z tyflomapami i uczyli się korzystania z nich. Nie była to dla nich zupełna nowość, jako że mieli z nimi wcześniej styczność na lekcjach geografii.

Warsztaty stanowiły część projektu finansowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju i realizowanego przez WAT. Celem projektu jest zainteresowanie młodzieży dziedzictwem kulturowym Polski i włączenie jej w działania na rzecz jej ochrony.

Zwiedzając Arkadię młodzież poznawała jej założenie ogrodowe i zabytki, m.in. Świątynię Diany, Łuk Kamienny, Przybytek Arcykapłana, Mur z Hermami, Dom Murgrabiego, Domek Gotycki i Grobowiec na Wyspie Topolowej. Towarzyszyła im przewodniczka z PTTK Łowicz, opowiadając o historii i unikatowych fragmentach parku. Specjalnie przygotowane mapy dotykowe i objaśnienia nauczycieli wspierały młodych niewidomych zwiedzających park w zorientowaniu się w terenie. Mogli oni także dotknąć zabytkowych elementów architektury parkowej.

Projekt zakłada, że tyflomapy zostaną przekazane ośmiu polskim placówkom kształcącym dzieci niewidome i słabowidzące. Odpowiednie tyflomapy trafią do Zamku w Książu i właśnie do Parku Romantycznego w Arkadii. Będą dostępne dla wszystkich zainteresowanych. Wcześniej tyflomapy otrzymały: Ogród Japoński we Wrocławiu, Park Angielski w Krasicy i Ogród Barokowy w Wilanowie.

Ahoj morska przygodo dla osób niewidomych

Osoby niewidome lub słabowidzące też mogą być częścią załogi statku. Taką szansę daje Fundacja Zobaczć Morze. Przez 18 lat działalności udało się jej zorganizować prawie 50 rejsów i odwiedzić 140 portów. W tych wyprawach

wzięło udział łącznie ponad półtora tysiąca żeglarzy, z czego ponad połowa miała dysfunkcję wzroku – donosi portal fakty.tvn24.pl.

Organizatorem rejsów jest Fundacja Zobaczć Morze. Jej twórcami są Robert Krzemiński i Roman Roczeń. Uczestnicy rejsów przepłynęli w sumie 50 tysięcy mil. To, co robi fundacja, jest formą rehabilitacji społecznej oddziałującej zarówno na osoby niewidome, jak i widzące. Załoga pływa na trzymasztowym żaglowcu Zawisza Czarny. Pomocą w płynnym sterowaniu żaglowcem jest dla osób niewidomych udźwiękowienie, oznajmiające im to, czego nie mogą zobaczyć.

Rejs trwa tydzień. Zasadą jest, że 50 procent załogi stanowią osoby niewidome, które są pełnoprawnymi członkami załogi, nie zaś pasażerami. Sterują jachtem, stawiają żagle, dbają o porządek i czystość. Stopniowo nabywając doświadczenia, uczą się stawiać żagle, wiązać liny, cumować jednostkę.

Początki były trudne. Bariere stanowiły problemy ze zdobywaniem pieniędzy i sponsorów. Stopniowo fundacja wdrożyła się w pisanie projektów i ich kierowanie do Ministerstwa Sportu i Turystyki, by uzyskać dotacje niezbędne do kontynuacji rejsów.

Zamek Królewski bez barier

Zamek Królewski w Warszawie staje się coraz bardziej dostępny dla osób z niepełnosprawnościami, które będą mogły skorzystać z szeregu udogodnień dostosowanych do stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Dzięki temu osoby te będą mogły bez przeszkód obcować ze sztuką – czytamy na portalu warszawa.tvp.pl.

Od kilku lat muzealnicy z Zamku Królewskiego podejmują wysiłki, by obiekt stał się bardziej dostępny dla osób z niepełnosprawnością ruchową, z dysfunkcjami wzroku, słuchu, dla osób w kryzysie psychicznym i ze spektrum autyzmu.

Są już specjalne podjazdy i windy dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Audiodeskrypcje opisujące głosowo wybrane obiekty wewnątrz zamku służą osobom niewidomym i słabowidzącym. Zamek można ponadto zwiedzać w asyście psa przewodnika. Dla osób ze spektrum autyzmu przygotowano tzw. plecaki sensoryczne zawierające m.in. słuchawki wygłuszające dźwięki otoczenia. W wybrane dni na wystawach zaplanowano ciche godziny, w trakcie których przyciemniane jest także oświetlenie ekspozycji. Oba te rozwiązania zmniejszają ilość bodźców docierających do osób autystycznych, szczególnie na nie wrażliwych, a także wyciszają stres związany z obecnością w nowym miejscu i w nowej sytuacji.

Indywidualne osoby w kryzysie psychicznym lub grupy osób z ośrodków zajmujących się tego typu dysfunkcjami mogą bezpłatnie skorzystać ze specjalnej formy zwiedzania zamku, w trakcie których nie tylko obcują z pięknem sztuki, ale też towarzyszy im specjalnie dobrana muzyka. Na takie zwiedzanie połączone z muzykoterapią trzeba się wcześniej umawiać.

Dla osób z dysfunkcjami słuchu zamkowi muzealnicy wraz z Fundacją Polskiego Języka Migowego przygotowali aplikację mobilną, która umożliwia samodzielne zwiedzanie zamku, zapoznanie się z jego historią i zdobiciami go dziełami sztuki.

Bezpłatne taksówki dla osób ze szczególnymi potrzebami

Ciekawa forma wsparcia osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, seniorów powyżej 75 roku życia i osób niesamodzielnych wprowadzona została w Elblągu. To nieodpłatne przejazdy w granicach miasta z asystą kierowcy. Noszą nazwę „ECUS Taxi”, od Elbląskiego Centrum Usług Społecznych. Można pojechać za darmo nie tylko w celach towarzyskich, lecz np. do lekarza czy na zakupy. Liczba takich przejazdów jest



ograniczona. ECUS przygląda się czy pomysł się sprawdzi, zainteresowanie stale rośnie – informuje portal zawszepamorze.pl.

Z nieodpłatnej taksówki może skorzystać kilka kategorii osób:

- osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- osoby niesamodzielne, wymagające opieki lub wsparcia ze względu na wiek, stan zdrowia czy niepełnosprawność,
- osoby powyżej 75 roku życia,
- dzieci z orzeczeniem niepełnosprawności, ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki w związku z ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, gdzie przejazd odbywa się wraz z opiekunem.

Jedna osoba może skorzystać miesięcznie z maksymalnie sześciu przejazdów realizowanych do placówek opieki zdrowotnej, do aptek czy sklepów, a także do miejsc aktywności, np. klubów seniora czy uniwersytetów trzeciego wieku.

Skorzystanie z „ECUS Taxi” polega na zgłoszeniu potrzeby przejazdu w specjalnym punkcie Elbląskiego Centrum Usług Społecznych, pod następującymi numerami telefonów: (55) 625 61 20 lub (55) 625 61 30. ECUS może zapewnić około 500 tego typu przejazdów. Na obecnym etapie usługa będzie realizowana do 20 grudnia tego roku. Naśladownictwo mile widziane, a wręcz pożądane.

Bezpłatne spotkania z psychologiem, doradcą zawodowym i z pośrednikiem pracy

Monika Jędruszczak

Lubelskie Biuro Regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem zaprasza mieszkańców województwa lubelskiego do bezpłatnego udziału w projekcie, którego celem jest włączenie osób w rynek pracy. Do projektu zapraszamy osoby bezrobotne, bierne zawodowo, poszukujące pracy, jak również osoby pracujące, które chcą utrzymać obecne zatrudnienie bądź polepszyć swoją sytuację na rynku pracy. Projekt ma prowadzić do zwiększenia poziomu oraz jakości zatrudnienia wśród osób z niepełnosprawnością, ze szczególnym uwzględnieniem osób z dysfunkcją wzroku. Udział w zaplanowanych formach wsparcia przełoży się na poprawę sytuacji na rynku pracy poprzez przygotowanie uczestników do aktywnego poszukiwania pracy lub utrzymania pracy istniejącej.

W ramach projektu zostaną zrealizowane trzy indywidualne formy wsparcia:

1. Indywidualne wsparcie psychologiczne (2 godziny na osobę)
2. Doradztwo zawodowe (3 spotkania 2-godzinne na osobę)
3. Pośrednictwo pracy (2 spotkania 2-godzinne na osobę)

Bezpłatne zajęcia będą przebiegały zgodnie z indywidualnymi potrzebami każdego Uczestnika.

Indywidualne wsparcie psychologiczne obejmie pracę nad wewnętrzną motywacją oraz sposobami radzenia sobie ze stresem. Psycholog dokona diagnozy sytuacji życiowej i zawodowej oraz wewnętrznej motywacji do podjęcia zatrudnienia. Celem uczestnictwa w spotkaniach



z doradcą zawodowym jest omówienie indywidualnych predyspozycji i kompetencji zawodowych. Uczestnik pozna sposoby aktywnego wyszukiwania ofert pracy. Ponadto pośrednik pracy pomoże w opracowaniu dokumentów aplikacyjnych, jak również zbuduje pewność siebie przy przedstawianiu swojego profilu zawodowego na rozmowach rekrutacyjnych.

Po szczegóły zapraszamy do kontaktu z lubelskim biurem:

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
ul. Głowackiego 35/66, 20-060 Lublin
tel.: 534 796 846
lublin@szansadlaniewidomych.org

Ziemia Kłodzka dla każdego?

Kamila Wawrzak



Gotowi na przygodę?

Ziemia Kłodzka to z całą pewnością jeden z najpiękniejszych regionów Polski. Jej centralną część stanowi Kotlina Kłodzka otoczona przez pasma Gór Bystrzyckich, Stołowych, Bardzkich i Masyw Śnieżnika. Trzeba przyznać, że wybór jest spory! Dlaczego by nie umożliwić wybranie się w te rejony osobom ze szczególnymi potrzebami, np. niewidomym? Biuro regionalne Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem we Wrocławiu postanowiło podjąć to wyzwanie, składając pomysł na projekt w tematyce górskiej. I... udało się! Będziemy mogli zrealizować nasze plany! Co w takim razie nas czeka?

W ramach projektu zostanie zrealizowany cykl 10 jednodniowych wycieczek. Będziemy zdobywać określone górskie szczyty, ustanowione przez Komisję Turystyki Górskiej Oddziału PTTK „Ziemi Kłodzkiej” w Kłodzku. Z tych bardziej znanych będą to: Wielka Sowa – szczyt Gór Sowich, Orlica – szczyt Gór Orlickich czy Jagodna w Górach Bystrzyckich. Zdobycie tych 10 szczytów (z 17 w sumie) otwiera drogę do zdobycia odznaki „Wieże widokowe Ziemi Kłodzkiej”, w którą na własny koszt uczestnik wycieczek może się zaopatrzyć.

Na każdą z wycieczek planujemy zaprosić 6 osób z niepełnosprawnością, szczególnie osoby niewidome i słabowidzące z województwa

dolnośląskiego. Będą z nami obecni odpowiednio przeszkoleni asystenci oraz wolontariusze, a także przewodnik sudecki. Naszym celem w tym projekcie jest umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami zmierzenia się z wewnętrznymi barierami oraz pokazanie, że przy odpowiednim wsparciu i sile własnej determinacji są w stanie osiągnąć wyznaczony cel oraz przy tym poprawić kondycję fizyczną i psychiczną. Chcemy maksymalnie zadbać o bezpieczeństwo wszystkich uczestników, dlatego każdy będzie mógł liczyć na odpowiednie wsparcie w czasie pokonywanej trasy, a także będzie miał wykupione ubezpieczenie na czas trwania całej wycieczki. W ramach projektu zostaną opracowane broszury, w których będą zawarte informacje na temat m.in. przygotowania się do wyjścia w teren górski oraz niezbędnego asortymentu. Broszura będzie dostępna nie tylko w formie czarnodruku, ale także w brajlu.

Po realizacji cyklu wycieczek zostanie zorganizowana impreza podsumowująco-integracyjna, na którą będą zaproszone szczególnie osoby z niepełnosprawnościami, wolontariusze, eksperci ds. dostępności, lokalne władze oraz wszyscy chętni mieszkańcy Dolnego Śląska. Jej celem ma być przedstawienie osiągniętych rezultatów szerszemu gronu. Liczymy na to, że uczestnicy wycieczek podzielą się własnymi odczuciami, bo jest niezwykle ważne dla nas, jako organizacji pozarządowej, wiedzieć jakie potrzeby w realizowaniu działań turystycznych posiadają nasi Beneficjenci.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o naszym projekcie, zapraszamy do kontaktu z wrocławskim biurem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem!

Mail: wroclaw@fundacjaszansa.org

Telefon: +48695966546

Nazwa grupy na Facebooku: WROCŁAW Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem.

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych od Samorządu Województwa Dolnośląskiego.



Ziemia Kłodzka

dostępna dla każdego!



10 jednodniowych górskich
wycieczek dla OzN
Zapraszamy osoby niewidome i
słabowidzące
z woj. dolnośląskiego

Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem
Biuro Regionalne we Wrocławiu
tel. 695 966 546
wroclaw@fundacjaszansa.org



Szansa: jesteśmy razem

Lidia Cichocka

Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND, której celem jest zmiana postaw społecznych wobec osób z niepełnosprawnościami, promocja aktywności i sukcesów osób niewidomych i słabowidzących oraz integracja środowiska osób z niepełnosprawnościami i osób pełnosprawnych organizowana jest co roku, w 2024 po raz 22. Wielkie Spotkanie Osób Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich odbędzie się w październiku w Warszawie, ale poprzedzają je regionalne, takie jak w Kielcach, spotkania: konferencja merytoryczna i integracyjny piknik.

– Oba aspekty są dla nas bardzo ważne – mówi Ewa Bąk z Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem w Kielcach. – Każdego roku w ramach części

merytorycznej podejmujemy jakiś temat przewodni, zapraszamy prelegentów. Gdy była mowa o pedagogice specjalnej adresowanej do osób niewidomych zaprosiliśmy pedagogów, studentów i opiekunów. Innym razem, gdy omawialiśmy dostępność przestrzeni publicznej, naszym gościem był architekt Marcin Kamiński, projektant kieleckiego dworca, który konsultował z nami potrzeby osób niewidomych i słabowidzących. To bardzo ważne, by były one uwzględniane w trakcie projektowania, umożliwiając niepełnosprawnym bezpieczne poruszanie się w przestrzeni. Kolejnego roku mówiliśmy o dostępności stron internetowych i aplikacji, a adresatami byli informatycy w urzędach, placówkach kultury, ale także studenci, którzy je tworzą. Tegoroczna debata merytoryczna poświęcona była właśnie dostępności: wczoraj, dziś i jutro. Druga część poprzedzająca konferencję w Warszawie, integracyjna, ma łączyć, przybliżyć różne środowiska, uświadamiać.

– Chcemy pokazać, że osoby niewidome mieszkają obok, tu żyją, uczą się, pracują, realizują swoje pasje i hobby – mówi Ewa Bąk. – Dlatego

organizujemy piknik. Zależy nam, by ściągnąć na niego jak najwięcej osób. Staramy się proponować atrakcyjne zajęcia zwłaszcza dla dzieci. Była już jazda konna, pokazy walk. Zapraszamy też do udziału w warsztatach, które uświadamiają jak żyją i z jakimi wyzwaniami mierzą się niewidzący. Można spróbować spaceru z opaską na oczach i białą laską, gry w szachy bez patrzenia, spróbować obsługiwać bezwzrokowo komputer czy czytać tak książkę. Zainteresowani mogą dowiedzieć się jak pomóc osobie niewidzącej – to też bardzo ważne.

W tym roku piknik rozpoczął rajd tandemowy, który wyruszył z Rynku w Kielcach. 6 osób niewidomych wraz z pilotami oraz zastępcą dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Kielcach, Arkadiuszem Ślipikowskim, pokonało trasę do Pietraszek, gdzie na terenie Zakładu Aktywności Zawodowej – Manufaktura Pietraszki w Kielcach, odbywało się spotkanie. Rajd wzbudził duże zainteresowanie i na tym zależy organizatorom.

– Pokazujemy, że osoby niewidome także uprawiają sport, mamy przecież dwóch paraolimpijczyków – podkreśla Ewa Bąk. – Aleksandra Kossakowskiego, który jest właśnie na

paraolimpiadzie w Paryżu i Wojtka Makowskiego, który już zakończył karierę, ale zdobył dwa medale: brązowy i srebrny w pływaniu.

Na piknik fundacja zawsze zaprasza osoby, które mogą być inspiracją dla niewidomych i słabowidzących – bardzo dobrze zrehabilitowane, radzące sobie w życiu, realizujące pasje. Rok temu gościem był dr Fredric Schroeder, były prezes Unii Niewidomych. To on w Stanach Zjednoczonych udowodnił, że zrehabilitowana osoba niewidoma będzie najlepszym instruktorem orientacji przestrzennej dla innego niewidzącego.

W tym roku zaproszono niewidomego muzyka, który po wybuchu wojny w Ukrainie przyjechał z rodziną do Kielc. Bogdan Kryszniak ma polskie korzenie. To nie tylko grający na akordeonie muzyk, ale także utalentowany nauczyciel. Na pikniku opowiadał o osiągnięciach, swoim życiu i grał zachwycając słuchaczy. Pan Bogdan jest

“ Wszyscy uczestnicy pikniku mogli przekonać się jak funkcjonują osoby z dysfunkcją wzroku oraz dowiedzieć się więcej o ich codziennym życiu i wyzwaniach. Bez wątpienia takie inicjatywy pomagają budować otwartą i wspierającą społeczność, w której każdy czuje się akceptowany i doceniany.



niezwykłą osobą – najlepszy dowód, że w ubiegłym roku był zgłoszony do konkursu Fundacji na IDOLA Światowego.

Na piknikach zawsze ważna jest muzyka, wspólne śpiewanie, zabawy oraz poczęstunek. Izba Dobrego Smaku z gminy Bieliny przygotowuje tradycyjną świętokrzyską zalewajkę, są kielbaski, a ciasta i pieczywo funduje Piekarnia Białogon.

Osób i instytucji wspierających organizatorów jest więcej, to m.in. Ania Łubek z bielińskiego Centrum Kultury i Tradycji Gór Świętokrzyskich, Stowarzyszenie Ziemia Świętokrzyska w osobach Jacka Skrzypczaka i Ryszarda Garusa, którzy pomagają prowadząc rajd rowerowy. Rowerzy użyczyło miasto Kielce.

Wszyscy uczestnicy pikniku mogli przekonać się jak funkcjonują osoby z dysfunkcją wzroku oraz dowiedzieć się więcej o ich codziennym życiu i wyzwaniach. Bez wątplenia takie inicjatywy pomagają budować otwartą i wspierającą społeczność, w której każdy czuje się akceptowany i doceniany.

Podczas spotkania poinformowano, że marszałek Renata Janik, która spotkała się z uczestnikami i objęła wydarzenie patronatem honorowym, została nominowana do nagrody specjalnej IDOL Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Warto wiedzieć

Fundacja Szansa dla Niewidomych serdecznie zaprasza na Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024. To już 22. edycja Światowego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich. W tym roku centralne wydarzenie odbędzie się w Warszawie w dniach 3-6 października 2024 r.

Udział w Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND to doskonała okazja do spotkania, nawiązania nowych znajomości, wymiany wiedzy i doświadczeń z zakresu nauki, technologii, architektury i nowoczesnej rehabilitacji oraz miłego spędzenia czasu. Uczestnicy będą mogli m.in. wziąć udział w zajęciach rehabilitacyjnych, wydarzeniach plenerowych, zwiedzić wystawę technologiczną czy wysłuchać niezwykle interesujących wykładów i prezentacji.



O przyjaźni słów kilka

Mateusz Chmielecki



Przyjaciele to rodzina, którą wybieramy sami.

Kiedy słyszymy słowo *przyjaciel*, zazwyczaj kojarzy nam się ono z kimś, z kim możemy bez skrępowania porozmawiać, zaufać i spędzić miło czas. Niestety dzisiaj coraz częściej prawdziwe piękno przyjaźni zostaje wyparte przez nieustannie rozwijającą się technologię, a prawdziwymi przyjaciółmi stały się zdjęcia profilowe na kontaktach w mediach społecznościowych oraz komunikatory internetowe.

Na szczęście są ludzie, którym to nie wystarczy, dla których relacje międzyludzkie, przyjaźń to nadal wspólne spędzanie czasu, podziwianie świata, śmiech, a czasem też łzy. Aby uczcić

tę wspaniałą relację powstała inicjatywa Międzynarodowego Dnia Przyjaźni, który każdego roku jest obchodzony 30 lipca. Symbolizuje on przyjaźń międzyludzką oraz międzynarodową. Został zainicjowany przez rezolucję zgromadzenia ogólnego ONZ. Jego historia miała swój początek w latach 30. ubiegłego wieku. Kiedy Kongres Stanów Zjednoczonych ogłosił oficjalną datę Międzynarodowego Dnia Przyjaźni, święto z każdym rokiem budziło coraz większe zainteresowanie wśród pozostałych krajów. W tym dniu organizowane są różnego rodzaju wydarzenia, które mają charakter integracyjny.

Na wspomnienie zasługuje również fakt, że w 1997 roku Organizacja Narodów

Zjednoczonych ambasadorem Międzynarodowego Dnia Przyjaźni ustanowiła... Kubusia Puchatka.

Z okazji tego wyjątkowego dnia w salonie prezentacyjnym przy ulicy Gałczyńskiego 7 w Warszawie zostały zorganizowane warsztaty manualne, w których miałem przyjemność brać udział. Mieliśmy okazję stworzyć swoje własne bransoletki przyjaźni – tutaj liczyła się kreatywność i wytrwałość. Pisząc ten artykuł uśmiecham się, gdy przypomnę sobie ile razy te piękne koraliki spadały ze sznurka, na który chwilę wcześniej z niezwykłą precyzją starałem się je nałożyć. Mimo potrzeby nieustannej koncentracji atmosfera była bardzo wesoła, sprzyjająca rozmowom i żartom. W razie problemów była możliwość poproszenia o pomoc osobę prowadzącą warsztaty.

Materiały, które mieliśmy do dyspozycji pozwalały na stworzenie naprawdę ciekawych kompozycji kolorystycznych, a to dawało możliwość stworzenia bransoletki zarówno męskiej, jak i damskiej. Koraliki różniły się między sobą wielkością, a żeby frajda była jeszcze większa, do swoich kompozycji można było dołączyć miniaturkę otwieracza do piwa. Z pewnością kumple szpanowaliby takim prezentem od nas.

Oprócz radości ze wspólnie spędzonego czasu, tego typu warsztaty rozwijają wiele umiejętności, takich jak precyzja, dokładność, cierpliwość. Przyjaźń wpływa nie tylko na sferę emocjonalną, ale także na samopoczucie. Dzięki niej możemy czuć się zdrowsi, wzmocnić poczucie atrakcyjności. Dzięki przyjaciom można pracować w bardziej wydajny sposób.

Inicjatywa Międzynarodowego Dnia przyjaźni to nie tylko coroczne święto, to także przypomnienie o tym, czym tak naprawdę jest przyjaźń. Najczęściej wywiązuje się ona z długotrwałych znajomości. Wśród przyjaciół zawsze czujemy się pewnie i komfortowo. Jesteśmy w stanie przewidzieć w jaki sposób zareagują bliscy nam ludzie na nasze słowa czy emocje. Z przyjaciółmi zazwyczaj wiążą się jakieś ciekawe wspomnienia,

“ Aby uczcić tę wspaniałą relację powstała inicjatywa Międzynarodowego Dnia Przyjaźni, który każdego roku jest obchodzony 30 lipca. Symbolizuje on przyjaźń międzyludzką oraz międzynarodową. Został zainicjowany przez rezolucję zgromadzenia ogólnego ONZ. Jego historia miała swój początek w latach 30. ubiegłego wieku.

czasem zabawne, a czasami i te gorsze. Jednak niezależnie od tego jakie one będą, jest duża szansa, że właśnie ten element będzie kluczowy dla zbudowania prawdziwej przyjaźni.

Nawiązywanie przyjaźni jest jedną z wielu potrzeb człowieka. Pozwala na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku społecznym. Dodaje odwagi w życiu codziennym. Człowiek, który ma prawdziwych przyjaciół, czuje się spełniony, ma świadomość, że w razie nagłej potrzeby może zwrócić się z prośbą o pomoc.

O przyjaźń, tak jak o każdą inną relację, należy dbać. Najlepszym sposobem na utrzymanie znajomości jest po prostu spotykanie się z osobami, na których nam naprawdę zależy i czujemy, że to właśnie one są naszymi przyjaciółmi. Wspólne wyjścia do restauracji, uprawianie sportu czy po prostu zwykłe domówki to najlepsze sposoby na utrzymanie przyjaźni.

Drodzy Czytelnicy, tym artykułem chciałbym zachęcić Was do tego, abyście nawiązywali nowe kontakty oraz brali udział w inicjatywach podobnych do tej, o której wspomniałem. Naprawdę warto.

Gdański plener historyczny

Podróże z osobami niepełnosprawnymi

Agnieszka Gałka Walkiewicz

W wakacje bieżącego roku kilku asystentów osób z niepełnosprawnością wzroku, z wiosek i miast województwa świętokrzyskiego, postanowiło zabrać swoich podopiecznych do Gdańska. Wyjazd nad polskie morze był pewnego rodzaju Integracyjnym Plenerem Historycznym Osób Niepełnosprawnych.

– Pierwszym obiektem, który zwiedzali nasi podopieczni – mówi Jolanta Olszewska, asystent osoby niepełnosprawnej – była Poczta Gdańska, która podczas II wojny światowej odegrała olbrzymią rolę obronną.

Następnie zebraliśmy się pod mieszczącym się opodal Pomnikiem Obrońców Poczty Polskiej. Przedstawia on umierającego pocztowca, któremu bogini zwycięstwa Nike podaje karabin. Z otwartej torby pocztowej wysypują się listy. Postacie wkomponowane są w stylizowane fale morskie zwieńczone gołębiami pokoju. Pani przewodnik opowiadała o tym, jak podczas rozpoczętej inwazji zbrojnej Niemców na nasz kraj placówka ta bohaterko się broniła.

– Na Gdańskiej Starówce – mówi pani Jolanta – mogliśmy przenieść się wirtualnie do dziewiętnastego wieku, kiedy to Gdańsk był słynny w całym kraju z targów rybnych oraz handlu biżuterią wykonaną z bursztynu. Fotografia dziewiętnastowiecznej Starówki Gdańskiej była świetnym tłem do zrobienia sobie zdjęć, przenosząc się jednocześnie w miniony czas.

– Nasz plener historyczny zakończył się pod pomnikiem Obrońców Westerplatte – opowiada



pani Olszewska. – Tam nasi podopieczni złożyli biało-czerwony bukiet kwiatów, by uczcić tych, którzy uwikłani byli jako pierwsi w konflikt zbrojny rozpętany w Polsce przez Niemców w dniu 1 września 1939 roku. Dowiedzieliśmy się kto to był Henryk Sucharski i jak bohaterko przez siedem dni prowadził obronę znajdującej się w tym miejscu składnicy tranzytowej. Wielkim przeżyciem dla uczestników wycieczki było słuchanie opowieści przewodnika, który dodatkowo odtwarzał oryginalne opowieści na temat obrony półwyspu Westerplatte, które snuł pan Władysław Stopiński, uczestnik tamtych dni.

Ciekawa lekcja historii

Mateusz Chmielecki

„Słyszałem nieraz pieśni patriotyczne o bitwach i wyobrażałem sobie słuchając ich, że klęska może być pełna chwały, ale teraz widzę, że to rzecz straszna, by nie rzec – rozpaczliwa” – tym cytatem chciałbym rozpocząć refleksję na temat ostatniego wydarzenia, jakie miało miejsce w salonie prezentacyjnym przy ulicy Gałczyńskiego 7 w Warszawie.

To właśnie tam odbyło się spotkanie z Panem Krzysztofem Holewińskim, który był świadkiem dramatycznych wydarzeń podczas okupacji. Wykład dotyczył stacji kolejowej Wawer, położonej na linii Warszawa – Dęblin, która powstała w 1870 roku, kiedy to Polska znajdowała się pod zaborami. Miała ona służyć Rosjanom w przypadku konieczności prowadzenia działań wojennych. W 1914 roku dostała się w ręce Niemców i została przekształcona z linii szerokotorowej na normalnotorową. W niepodległej Polsce, w 1936 roku, linia została zelektryfikowana, perony podniesione, pojawiły się wiaty, które w obecnych czasach mają status zabytków architektonicznych. W czasie II wojny światowej stacja Wawer była stacją węzłową, zbiegały się tam 4 kierunki. W 1939 r. kolejarze ze stacji Wawer zostali ewakuowani – tym sposobem znaleźli się w okolicach Otwocka. Kolejarze byli jedną z grup zawodowych, która zarządzeniem niemieckich okupantów miała wrócić do pracy. Zawiadowcą stacji został Niemiec, a pracownicy dostali podręcznik w języku niemieckim i polskim w celu zrozumienia zasad ruchu kolejowego. Kolejarze byli zmuszani do 10-12 godzinnej pracy w trybie 3 zmianowym. Pracowali na stanowiskach niższych niż wcześniej, na przykład zostawali bileterami, czyścicielami lamp naftowych, zwrotniczymi. Stacja została ogrodzona,



aby tam wejść należało mieć bilet peronowy. Na stacjach końcowych znajdowały się posterunki, gdzie sprawdzano, czy pociąg dojechał w całości czy nie, co miało zapobiegać ewentualnym katastrofom. Mimo wcześniejszej elektryfikacji, początkowo zostały uruchomione jedynie pociągi parowe.

Pod koniec wojny w 1944 roku zbliża się Armia Czerwona. Niemcy ewakuują się ze stacji Wawer na lewy brzeg Wisły i z tego brzegu zaczynają ostrzeliwać Wawer. Budynek stacji został zburzony przez pociski artyleryjskie, a układ torowy zniszczono za pomocą haka łamiącego. Po wejściu Armii Czerwonej jej saperzy odbudowali układ torowy stacji tak jak wyglądał pierwotnie.

Tak w skrócie została przedstawiona historia powstania i rozwoju stacji Wawer oraz jej zniszczenie. Interującym elementem spotkania było prezentowanie materiałów przyniesionych przez prowadzącego – makieta wagonu towarowego,

który w czasach wojennych znacznie różnił się od obecnie nam znanych, czy przeszło kolejowe. Dowiedzieliśmy się w jaki sposób działały koleje zarówno osobowe, jak i towarowe, w niezwykle trudnych i tragicznych czasach okupacji.

Warszawscy kolejarze w czasie II wojny światowej odegrali niebagatelną rolę w transporcie żywności, pomocy ludziom, brali czynny udział w akcjach konspiracyjnych, często narażając zdrowie i życie. Niestety jednocześnie kolej była niezbędna okupantom. Był to podstawowy środek transportu, którym na przykład przewożono ludzi na roboty do Niemiec czy do obozów koncentracyjnych, o czym opowiadał Pan Krzysztof. Ludzie stłoczeni w wagonach myśleli, że jadą na normalną stację kolejową, rzeczywistość okazywała się jednak tragiczna. Owszem, sama stacja wyglądała niepozornie, były rozkłady jazdy, poczekalnia. Tutaj niestety rozgrywał się prawdziwy dramat. Pomieszczenie, które miało służyć do oczekiwania na pociąg okazywało się komorą gazową. Niemcy rabowali rzeczy, które ludzie mieli ze sobą – były to zupełnie nowe ubrania czy bielizna. Część z nich, dzięki zorganizowanym działaniom kolejarzy, udawało się zabrać z pociągów w czasie transportu i przekazać potrzebującym Polakom.

Ze wspomnień Pana Krzysztofa dowiedzieliśmy się o akcjach sabotażowych, jakie były prowadzone przez kolejarzy. Należy pamiętać, że w czasie okupacji ludziom brakowało niemal wszystkiego – jedzenia, opału, ubrań, butów. To właśnie na tym polu olbrzymią pomysłowością i odwagą wykazywali się kolejarze. Pierwszą zorganizowaną akcją było dostarczanie opału dla ludności cywilnej.

Pan Krzysztof wspomina to tak:

Zima na przełomie 1939-1940 roku była niezwykle mroźna, temperatura spadała do -40 stopni C. Ludziom ciężko był przetrwać ten czas, na opał szło wszystko, co tylko było możliwe, na przykład parkiety podłogowe. Był to czas, kiedy kolejarze wawerscy postanowili przeprowadzić pierwszą akcję wspomagającą ludność cywilną, głównie z myślą o jej najmłodszej części, czyli

“ Ze wspomnień Pana Krzysztofa dowiedzieliśmy się o akcjach sabotażowych, jakie były prowadzone przez kolejarzy. Należy pamiętać, że w czasie okupacji ludziom brakowało niemal wszystkiego – jedzenia, opału, ubrań, butów. To właśnie na tym polu olbrzymią pomysłowością i odwagą wykazywali się kolejarze. Pierwszą zorganizowaną akcją było dostarczanie opału dla ludności cywilnej.

dzieciach. Akcja polegała na tym, że kiedy przejeżdżał parowóz, to z każdego parę łopat węgla dostawało się do worków, które mieli zwrotniczowie. Były one potajemnie przenoszone do dyżurnego ruchu i tam ten węgiel był rozdzielany. Później ten proceder się rozwijał, mimo że ciężko było takie akcje przeprowadzać. Wszystko przecież działo się pod okiem niemieckich pracowników kolei. Po wybuchu wojny rosyjsko-niemieckiej, polscy dyżurni ruchu objęli stanowiska, co ułatwiło kolejne akcje.

Czas wojny to czas głodu i wymyślanie sposobów na jego zaspokojenie. I tu polscy kolejarze wykazali się wielką odwagą i chęcią niesienia pomocy. Niemcy wprowadzili racjonalizację żywności. Ta, którą można było kupić na kartki, była w niezwykle małych ilościach – 4, 20 kg chleba z bardzo małą ilością mąki, która zastępowana była między innymi trocinami, jedno jajko, odrobina cukru, małe mydełko, w teorii 20 dag mięsa. Ludzie po żywność jeździli na wieś. W związku z tym linie dostawały swoje nazwy, np. kolej otwocką nazywano Prosiakowem. Dlaczego Prosiakowo? Ponieważ tam

ubijano zwierzęta – krowy, świnie, które były pędzone z Lubelszczyzny. Mięso to było przewożone przez szmuglerów do Warszawy właśnie koleją. Byli bardzo dobrze zorganizowaną grupą, współpracowali z dyżurnym ruchu, który szyfrem komunikował się ze stacją w Warszawie. Szyfr to na przykład: „Czy moja ciotka przyjechała?” – w ten sposób dowiadywano się czy w Warszawie są na stacji żandarmi. Jeżeli ciotka nie przyjechała, to pociąg jechał dalej, w sytuacji odwrotnej szmuglerzy wysiadali z pociągu. Zabawne, że jadący pociągiem Niemcy, widząc, że wszystkie osoby wysiadają, myśleli, że to stacja końcowa i również wysiadali. Swój błąd dostrzegali dopiero w momencie, kiedy pociąg odjeżdżał, reakcję łatwo sobie wyobrazić – przekleństwa i złość. Często niestety zdarzało się, że żandarmi niemieccy przeprowadzali rewizje, w najlepszym przypadku dokonywali konfiskaty towarów. Zdarzało się, że szmuglerzy zostali wywożeni do Majdanka, czy nawet rozstrzelani.

Pan Krzysztof opowiedział również o akcji Zamojszczyzna. Niemcy wysiedlali Polaków z tego terenu, aby sprowadzić tam swoich kolonistów. W związku z tym musieli ich wyposażać w różnorodne sprzęty oraz inwentarz. Tu też kolejarze dostrzegli szansę, aby odbić z rąk okupantów choć część przewożonych towarów. Inwentarz przewożony był w wagonach krytych, jednak za Otwockiem otwierano drzwi wagonu, a człowiek, który jechał z cielakami, w tym samym czasie skręcał mocno ogon cielaka, który z bólu wyskakiwał z pociągu i spadał na pole obok torów. W ten sposób przechwycono żywy inwentarz, który miał dotrzeć do Niemców.

“ Zima na przelocie 1939-1940 roku była niezwykle mroźna, temperatura spadała do -40 stopni C. Ludziom ciężko było przetrwać ten czas, na opał szło wszystko, co tylko było możliwe, na przykład parkiety podłogowe.

Kolejarze zdobywali też tytoń, współpracowali z partyzantami. W związku z działaniami partyzanckimi tory bywały rozkręcane, partyzanci wskakiwali na wagony i zrzucali na przykład węgiel, który później był zbierany i rozwożony. Były to akcje bardzo ryzykowne i niestety czasami okupione życiem.

Okupacja – no właśnie... Czasami, kiedy oglądamy filmy o tematyce wojennej, czytamy książki, próbujemy sobie wyobrazić jak wyglądało wtedy życie. Wiedzę czerpiemy z telewizji, książek, Internetu, nieocenionym źródłem informacji są świadkowie przeszłych wydarzeń i spotkania, takie jak to, o którym mowa.

Niestety dzisiaj jest już coraz mniej osób, które mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i przeżyciami z tamtego okresu. Dlatego uważam, że tego typu wykłady powinny odbywać się jak najczęściej, chociażby po to, aby nasze pokolenie było świadome o co walczyli nasi pradziadkowie. Współcześnie bardzo często krytykujemy wydarzenia, które dzieją się dookoła nas: a to, że ceny za wysokie, że chleb nie taki, że za mało zarabiamy. Po tym wykładzie zrozumiałem, że powinniśmy docenić to, że żyjemy w wolnym kraju, że nie musimy się nikomu podporządkowywać, a jedzenia mamy aż nadto. Nikt nie biega za nami z bronią po ulicy. Możemy wychodzić i wracać do domu o której chcemy, nie musimy myśleć o godzinie policyjnej, kiedy przebywanie poza miejscem zamieszkania w tym czasie mogło być przypłacone życiem.



Tomasz Sawoszczuk o bibliotece zapachów obiektów muzealnych

Radostaw Nowicki

Odotheka, czyli biblioteka zapachów obiektów muzealnych, to innowacyjny projekt, który łączy świat muzealnictwa z bogactwem doświadczeń sensorycznych. Zapachy, będące nieodłącznym elementem naszego codziennego życia, mają zdolność przenoszenia nas w czasie i przestrzeni, a Odotheka wykorzystuje tę moc do wzbogacenia wizyt w muzeach. Dzięki niej zwiedzający mogą nie tylko zobaczyć, wysłuchać i dotknąć, ale także poczuć zapach danego obiektu i związaną z nim historię, co czyni doświadczenie muzealne bardziej angażującym i niezapomnianym.

Projekt Odotheka rozpoczął się 1 grudnia 2021 roku i potrwa do roku 2025. Przedmiotem badań naukowców jest woń obiektów muzealnych. Stworzyli już zapach „Damy z gronostajem”. To jedno z najbardziej znanych dzieł Leonarda da Vinci, które zostało namalowane około 1489 roku. Obraz przedstawia Cecylię Gallerani, młodą kobietę trzymającą gronostaja, który symbolizuje czystość i cnotliwość. Była ona kochanką Ludovica Sforzy, księcia Mediolanu, i była znana ze swojej inteligencji oraz urody. Obraz jest obecnie wystawiany w Muzeum Narodowym w Krakowie, będąc jednym z najważniejszych eksponatów tego muzeum.

W projekcie analizy zapachowe poszczególnych obiektów prowadzą: prof. dr hab. Tomasz Sawoszczuk (Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie), prof. dr Matija Strlič (Uniwersytet w Lublanie), mgr Elżbieta Zygier (Muzeum Narodowe w Krakowie) oraz mgr Darko Knez (Muzeum Narodowe w Słowenii). Jest on finansowany w ramach programu WEAVE/NCN – OPUS 20 + LAP przez Słoweńską Agencję Badawczą oraz przez polskie Narodowe Centrum Nauki.



Radostaw Nowicki: Skąd wziął się pomysł na Odothekę?

Tomasz Sawoszczuk: Na początku 2020 roku kończył się remont i otwierano wystawę Muzeum Czartoryskich w Krakowie. Wtedy zostałem poproszony przez dyrekcję Muzeum Narodowego w Krakowie o zbadanie jakości powietrza wewnątrz gabloty, w której znajduje się „Dama z gronostajem”, żeby być pewnym, że powietrze wewnątrz gabloty jest czyste chemicznie. Mając dostęp do obiektu przy otwartej gablocie uświadomiłem sobie, że jestem jedną z nielicznych osób, która może powąchać ten obiekt. Pomyślałem, że warto byłoby wyciągnąć ten zapach na zewnątrz, żeby uatrakcyjnić zwiedzanie, a przede wszystkim, żeby dać dodatkowy bodziec sensoryczny osobom niewidomym i niedowidzącym, które przychodzą zwiedzać wystawę, szczególnie, że w tym samym pomieszczeniu, w którym znajduje się obraz, jest także jego kopia trójwymiarowa, której te osoby mogą dotknąć.

RN: Wcześniej naukowcy nie badali zapachów obiektów muzealnych?

TS: Nie, wcześniej nikt nie wpadł na pomysł, żeby zbadać zapach obiektu zabytkowego i wyciągnąć go na zewnątrz gabloty. Co prawda jesienią 2023 roku zakończył się projekt Odeuropa, ale on zajmował się odtwarzaniem zapachu kontekstu w obrazie, czyli jeśli na obrazie były kwiaty, to odtwarzany był ich zapach, a jeśli było na nim piekło, to odtwarzano zapachy siarkowe. Nasz projekt jest inny. Jego celem jest odtworzenie zapachów wyjątkowych obiektów zarówno dla polskiego, jak i słoweńskiego dziedzictwa kulturowego i wyciągnięcie ich na zewnątrz gabloty.

RN: Dlaczego do współpracy doszło akurat ze słoweńskimi naukowcami?

TS: Od kilku lat Narodowe Centrum Nauki ogłasza nabory na tak zwane programy dwustronne, w których jednym partnerem jest Polska, a drugim mogą być Słowenia, Austria, Niemcy, Czechy lub Szwajcaria. Akurat tak się złożyło, że znam prof. Matiję Strlica, który pracuje zarówno na Uniwersytecie w Lublanie, jak i na University College of London. Doszliśmy do wniosku, że warto byłoby wspólnie napisać taki projekt i zaaplikować o niego w NCN. Naszą część badań finansuje Narodowe Centrum Nauki, natomiast badania słoweńskie – Słoweńska Agencja Badawcza.

RN: Jak trudnym i długim procesem jest powstanie takiego zapachu?

TS: W przypadku „Damy z gronostajem” stworzenie zapachu zajęło nam około dziewięciu miesięcy. Na początku wydawało nam się, że będzie to proste zadanie, ale okazało się, że wcale tak proste nie było. Musieliśmy najpierw prawidłowo rozdzielić związki składające się na zapach obrazu, a później go odtworzyć. Ponieważ zapach składa się z lotnych związków organicznych, jak sama nazwa wskazuje, są one lotne, więc musieliśmy znaleźć bezpieczny rozpuszczalnik, w którym można było odtworzyć zapach i sprawić, żeby nie był on aż tak bardzo ulotny.

RN: Może pan opisać cały proces?

TS: Musieliśmy pobrać lotne związki organiczne, które są odpowiedzialne za zapach obrazu,

następnie przetransportować je do laboratorium, a w nim, w specjalnie zakupionym na potrzeby projektu zestawie pomiarowym, zostały one rozdzielone do pojedynczych związków. Urządzenie pozwoliło nam je zidentyfikować, czyli podać konkretne nazwy chemiczne związków. Próbką w urządzeniu była dzielona na dwie części. Jedna trafiała do urządzenia, które umożliwia identyfikację związków chemicznych, a druga do przystawki olfaktometrycznej, w której umieszczano się nos, był on detektorem. Mając na ekranie słownik zapachów, klikaliśmy w programie który zapach, jak intensywnie i jak długo wyczuwamy. Dzięki informacjom z ludzkiego nosa oraz danym z identyfikacji byliśmy w stanie odtworzyć zapach i zamknąć go w pisakach. Oczywiście na początku projektu przeszliśmy trening rozpoznawania zapachów.

RN: Który z etapów całego procesu był najtrudniejszy?

TS: Według mnie najtrudniejszym etapem było poskładanie w jedną całość informacji, które uzyskaliśmy z urządzenia oraz z nosa. Musieliśmy wyciągnąć najbardziej istotne informacje i złożyć je w odtworzony zapach, który udostępniłmy zwiedzającym do wąchania.

RN: Czy stworzenie zapachu danego obiektu muzealnego można nazwać kulturowym przełomem?

TS: Moim zdaniem tak, ponieważ póki co jest to jedyny projekt, który dotyczy badań nad odtworzeniem zapachu obiektów zabytkowych. Poza tym w założeniu projektu zapach staje się jednym z elementów obiektu zabytkowego, czyli staje się również elementem dziedzictwa kulturowego.

RN: Czy zatem dzięki temu projektowi można bardziej poznać bogactwo kultury minionych epok i zrozumieć kontekst, w którym powstawały dane dzieła?

TS: Tak, tym bardziej, że Odotheka, która będzie końcowym wytworem projektu, nie będzie magazynem, w którym będą zdeponowane zapachy, a bazą danych, w której będą znajdowały się przepisy na odtworzenie zapachu,

czyli receptury dotyczące tego, jakie związki i w jakich ilościach trzeba mieszać, żeby odtworzyć zapach. W Odothece będzie również umieszczona cała narracja historyczna, szczególnie zapachowa, o której wcześniej wspomniałem, czyli wszystkie elementy w historii obiektu zabytkowego, które miały wpływ na jego zapach, np. wszelkie zabiegi konserwatorskie, miejsca przebywania tego obiektu, ponieważ jeśli długo przebywał w danym miejscu, bez gabloty, to na pewno zostały w nim jakieś ślady zapachowe tego miejsca, ważne były również nuty zapachowe w miejscach jego ekspozycji. Wyobrażamy sobie bowiem, że na początku dzieło Leonarda da Vinci w domu Czartoryskich nie wisiało w gablocie, więc miejsce ekspozycji obrazu również wpłynęło na całą historię zapachową tego obiektu. Należy jednak podkreślić, że my nie próbujemy odtworzyć pierwotnego zapachu obiektu, bo tego nie jesteśmy w stanie zrobić. Odtwarzamy jego zapach tu i teraz, czyli z całą jego historią.

RN: Czyli nie jest do końca tak, że przy wachaniu tego zapachu można przenieść się w czasie do renesansowych Włoch?

TS: Wszystko zależy od odczuć zwiedzających. Zaczęliśmy już wśród nich robić wywiady. Niektóre z ankietowanych osób określają ten zapach właśnie jako stary, renesansowy, historyczny.

RN: Jak pan określiłby zapach, który udało wam się stworzyć w kontekście dzieła Leonarda da Vinci?

TS: Ja jestem trochę naznaczony tym, że pracowałem nad tym zapachem i wiem co wchodzi w jego skład, ale gdybym miał odciąć się od części doświadczalnej związanej z tym zapachem, to powiedziałbym, że ten zapach pachnie trochę woskiem, werniksem oraz deską orzechową, na której został namalowany ten obraz.

RN: Jak zatem zapach dzieła wpływa na jego odbiór? Mają państwo jakąś odpowiedź zwrotną w tym zakresie?

TS: Po pierwsze, ludzie są zaskoczeni, że udało nam się zrobić takie badania i wyciągnąć ten zapach na zewnątrz gabloty, umieszczając go

w pisaku zapachowym. Po drugie, większość osób jest pozytywnie nastawiona i rzeczywiście zaznacza, że inaczej odbiera dzieło, kiedy jest ono dostępne do zwiedzania razem z zapachem na zewnątrz gabloty.

RN: Pierwotnie był pomysł, aby rozpylać zapach zwiedzającym, a ostatecznie skończyło się na wachaniu zapachu ukrytego we flamastrze. Skąd taka zmiana?

TS: Osoby, które są związane z prewencją zbiorów muzealnych, zwróciły nam słusznie uwagę, że rozpylanie lotnych związków organicznych wewnątrz muzeum może niekorzystnie wpływać na inne dzieła, które nie są wyeksponowane w gablotach, mimo, że byłoby to niewielkie stężenie, a zapach byłby rozpylany w niewielkich ilościach. Dlatego postanowiliśmy nie iść tą drogą i zamknąć zapach w pisaku zapachowym. Jego zatyczkę otwiera się na 2-5 sekund, wykonuje się 2-3 lekkie wdechy i zamyka zatyczkę. Dzięki temu zapach nie jest emitowany do otoczenia i nie wprowadzamy dodatkowych „zanieczyszczeń chemicznych” do wnętrza muzeum.

RN: Jakie dzieło jako następne zostanie podane analizie zapachowej?

TS: Obecnie pracujemy nad Hołdem Pruskim, ale nie mówimy o obrazie, który znajduje się w Sukiennicach, ale o Traktacie krakowskim, który jest dokumentem pergaminowym podpisany przez króla Polski Albrechta Hohenzollerna. Zaczęliśmy też badania nad pudrem higienicznym z lat dwudziestych, który został stworzony przez dr. Lusterę w początkach działalności firmy Miraculum. Jest on w zbiorach muzeum w dwóch egzemplarzach. Jedno pudełko jest zamknięte, nieużywane, a drugie otwarte i używane.

RN: Czy proces wyłaniania zapachu tym razem przebiegnie szybciej?

TS: Na pewno tak, bo mamy już przetartą ścieżkę i wiemy na co zwrócić uwagę w badaniach. Mamy również zoptymalizowane metody pomiarowe, dzięki czemu możemy już dużo szybciej wykonać następne badania.

RN: Może pan opowiedzieć jeszcze o innych dziełach sztuki, które będą podlegały zapachowej analizie?

TS: Będziemy próbowali odtworzyć zapach witrażu „Bóg Ojciec”, który jest w kościele Franciszkanów w Krakowie. To wykonany na tkaninie wielkoformatowy obiekt, ma wymiar 4 na 9 metrów. Jest on ładnie wyeksponowany w gablocie w Muzeum Wyspiańskiego w Krakowie. Zajmiemy się również jeszcze jednym obiektem Wyspiańskiego, ale wykonanym na zupełnie innym materiale. Mam na myśli „Macierzyństwo”, czyli pastel na papierze. W planach mamy także zbadanie obrazu „Dziewczynka z chryzantemami” Olgi Boznańskiej, wykonanej z wełny koziej XVII-wiecznej burki Stefana Czarneckiego oraz „Herbarium” Aliny Szapocznikowej, czyli wykonanych z tworzyw sztucznych odlewów elementów ciała jej syna, które wyeksponowane są w Muzeum Narodowym. Założeniem projektu było to, aby nie koncentrował się na samych obrazach albo samych tkaninach. Zależało nam na tym, aby wyciągnąć zapach z obiektów wykonanych z różnych materiałów oraz stworzonych w różnym okresie. Stąd też przekrój czasowy obiektów od 1470 roku do lat siedemdziesiątych minionego wieku.

RN: Często jest tak, że osoby niewidome nie mogą dotknąć jakiegoś dzieła. Czy możliwość zetknięcia się z jego zapachem może być dla nich nowym wymiarem obcowania z kulturą?

TS: Muzeum Narodowe zorganizowało spotkanie z osobami niewidomymi i niedowidzącymi, które wypełniały ankietę i oceniały czy zapach umieszczony w pisaku uatrakcyjnia według nich wystawę, czy też nie. Wszyscy zgodnie wskazali, że jest to dla nich bardzo emocjonujące przeżycie, obcowanie z zapachem Damy z gronostajem, bardzo pozytywnie ocenili pomysł i projekt.

RN: Czy w przyszłości zapachy obiektów muzealnych mogą stać się bardziej powszechne, czy zbyt długim i kosztownym procesem jest ich stworzenie?

TS: Muzea dążą do tego, aby uatrakcyjnić swoje wystawy. Przecież już teraz coraz bardziej powszechne jest zwiedzanie multisensoryczne.



Mamy bowiem obiekty, które można zobaczyć, w wielu muzeach dostępne są audioprzewodniki, dzięki którym można wysłuchać opisu lub historii danego obiektu, a niektóre muzea mają także odtworzone trójwymiarowe kopie obiektów, które można dotykać. Dzięki udostępnieniu zapachów obiektów muzealnych zostanie uruchomiony czwarty zmysł – węchu.

RN: Co stanie się z opracowanymi przez państwa zapachami po zakończeniu projektu?

TS: Właśnie rozpoczęliśmy procedurę patentowania składu odtworzonego zapachu. Prawa do patentu będzie miał zarówno Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, jak i Muzeum Narodowe w Krakowie. Jak wspomniałem, zapachy pozostałych obiektów będą deponowane we wspomnianej przez nas Odothece, ale myślę, że dyrekcja muzeum będzie chciała udostępnić stworzone zapachy zwiedzającym.

RN: Co po zakończeniu projektu? Będziecie chcieli pójść za ciosem i szukać nowych obiektów do wyodrębnienia z nich zapachu?

TS: Już teraz wiemy, że budowa Odotheki nie skończy się w momencie zakończenia projektu. W kolejnych latach na pewno będziemy poszerzać bazę zapachów. Nie będziemy już tylko i wyłącznie skupiać się na obiektach znajdujących się w Krakowie. Pojawił się pomysł, aby zbadać np. zapach Konstytucji 3 Maja lub Biblii Gutenberga. Myślę, że wiele muzeów będzie zainteresowanych tym, aby udostępnić zapach szczególnych obiektów, które mają w swoich zbiorach.

O jednym z najbardziej popularnych napojów świata – historia kawy

Kamila Chrzanowska



Istnieje wiele legend i mitów na temat powstania kawy. Najbardziej popularna wersja zabiera nas do Etiopii do roku około 850 naszej ery. Historia ta odpowiada o pasterzu imieniem Kaldi, który zauważył pobudzenie wśród swoich owiec po zjedzeniu czerwonych jagód z dziko rosnącego kawowca. Mężczyzna zebrał owoce i zaniósł je do pobliskiego klasztoru. To właśnie tam mnisi ugotowali pierwszy cudownie pachnący napar i jako pierwsi mogli cieszyć się jego gorzkim, oryginalnym smakiem.

Właściwości kawy z powodzeniem wykorzystywane były przez islamskich mistyków z Jemenu. Istnieją pierwsze pisemne świadectwa z XV w., z których dowiadujemy się, że dzięki spożyciu kawy wyznawcy sufizmu mogli oddawać się modlitwom oraz medytacji przez całą noc. Kawa pomagała im także w osiągnięciu stanu ekstazy i transcendencji, przez co początkowo zastanawiano się czy nie posiada substancji narkotycznych. Szybko jednak obalono tę tezę i napój

ponownie mógł być wykorzystywany jako ułatwiający kontakt z Bogiem. Zaczęto zakładać pierwsze na świecie plantacje kawy.

Aktualnie kawa uprawiana jest w ponad 70 krajach. Tworzą one tzw. pas kawowy, który znajduje się między Zwrotnikiem Raka a Zwrotnikiem Koziorożca. Dzieje się tak, ponieważ aby rosnąć, kawa potrzebuje odpowiednich warunków i przede wszystkim stałych temperatur.

Dwa najbardziej rozpowszechnione gatunki kawy to Arabika i Robusta. Pierwsza z nich znana jest ze swojego delikatnego i mniej gorzkiego smaku. Rośnie na terenach Ameryki Łacińskiej, Wschodniej Afryki, a także Azji Południowo-Wschodniej. Robusta natomiast ma w sobie zdecydowanie więcej kofeiny niż Arabika. Spotkać ją można przede wszystkim w Wietnamie, Afryce Zachodniej i Środkowej, niektórych regionach Ameryki Południowej i Środkowej oraz części Azji Południowo-Wschodniej. Jest łatwiejsza w uprawie, a jej drzewa zazwyczaj osiągają dwukrotnie większe rozmiary (ok. 10 metrów), niż krzewy Arabiki.

Oba ziarenka można bardzo łatwo od siebie odróżnić. *Coffea arabica* charakteryzuje się płaskim, lekko podłużnym kształtem z rowkiem wygiętym w kształcie litery S. Ziarna Robusty są niewielkie, bardziej okrągłe i posiadają proste rowki.

W 2009 roku w Stanach Zjednoczonych Dave Asprey stworzył recepturę tzw. kawy kuloodpornej, która polega na połączeniu kawy ze źródłem tłuszczu. W tym celu dodawany jest olej MCT,

“ Aktualnie kawa uprawiana jest w ponad 70 krajach. Tworzą one tzw. pas kawowy, który znajduje się między Zwrotnikiem Raka a Zwrotnikiem Koziorożca. Dzieje się tak, ponieważ aby rosnąć, kawa potrzebuje odpowiednich warunków i przede wszystkim stałych temperatur.

czyli Medium Chain Triglycerides, który przyspiesza proces metabolizmu w wątrobie, a w efekcie dostarcza ogarnizmowi jeszcze większej ilości energii w krótszym czasie. W przemyśle spożywczym głównym źródłem oleju MCT są oleje: kokosowy i palmowy. Dodawanie oleju MCT do kawy stało się popularne wśród zwolenników diety ketogenicznej, której podstawą w żywieniu są właśnie tłuszcze. Zazwyczaj do jednej filiżanki kawy dodaje się od 1 do 2 łyżeczek oleju. Oprócz dostarczenia energii, taki napój może zwiększyć uczucie sytości oraz pomóc w koncentracji.

Sięgając po kawę należy pamiętać, aby nie robić tego zaraz po przebudzeniu. Ze względu na związki chemiczne, które unieaktywniają trawienie w naszym żołądku, pierwszą filiżankę kawy dobrze jest wypić 60 – 90 minut po wyjściu z łóżka. Ten czas jest także wskazany, żeby w sposób naturalny nasz organizm wytworzył potrzebną do funkcjonowania adnozynę.

Warszawski poeta, Antoni Lange, tak pisał o kawie:

*Witaj mi, witaj, wonna czaro mokki!
Kocham twa duszę, o płynny hebanie,
Aromatyczne pary twej obłoki,
Którymi buchasz w polewanym dzbanie
Kiedy kipiące twych ziarn gotowanie
Cały glob ziemski czyni mą dzierzawą;*

*Oto spoczęłaś w białej porcelanie,
Arabskich pustyń córo, czarna kawo!*

*Rzekł Wolter, mistrz picia kawy głęboki,
że masz być słodka jak dwu serc kochanie
I taka czarna jak smolne potoki,
I tak gorąca jak piekiel otchłanie.*

*Tak cię pijają chodzące w turbanie
Puszcz dzikie syny z fantazją jaskrawą!
O słodki, czarny, gorący szatanie,
Arabskich pustyń córo, czarna kawo!*

*Słońce Arabii żarzyło twe soki,
Puszcza bujała twój kwiat w huraganie
I z ciebie idą natchnione proroki,
Co zasiadają w Allacha dywanie.*

*Mirażów matko, upojeń sultanie,
Który snem jawę, a sen czynisz jawą,
Chwała ci za to myśli poczynanie,
Arabskich pustyń córo, czarna kawo.*

*Kiedy mnie znudzą jałowi mieszczanie,
ducha pogrążon w twej fatamorganie.
Tyś mi natchnieniem i pieśnią, i sławą,
W tobie mam cudów i niebios poznanie,
arabskich pustyń córo, czarna kawo!*

A na koniec ciekawostka: czy wiedzieliście, że nazwa kawy mocca pochodzi od miasta Mocha w Jemenie, które było jednym z głównych portów eksportujących kawę w XVIII wieku?



Bajkowy rejs zieloną Łodzią

Beata Lorentowicz



Łódź – ośrodek akademicki, kulturalny i przemysłowy. Logistyczne centrum kraju z bogatą historią przemysłu włókienniczego. Obecnie czwarte miasto w Polsce pod względem liczby ludności i powierzchni. Czy taka aglomeracja może być zielona? Odpowiedź brzmi: TAK.

Mało które miasto posiada tak bogaty zasób obszarów zielonych (blisko 1/5 przestrzeni). Na terenie Łodzi istnieje ponad 30 miejskich parków o łącznej powierzchni 500 ha, 13 z nich to parki zabytkowe, nad którymi pieczę sprawuje konserwator. Charakterem parkowym szczytują się też: Miejski Ogród Zoologiczny, Ogród Botaniczny, skwery, zieleńce, a także ośrodki sportu i rekreacji. Część z nich zasługuje na szczególną uwagę, jednak pierwsze miejsce skrada kompleks leśny o powierzchni 1250 hektarów.

Las Łagiewnicki

Jeden z największych lasów miejskich w Europie jest pozostałością po dawnej Puszczy Łódzkiej oraz częścią dzisiejszego Parku Krajobrazowego Wzniesień Łódzkich. Jego najcenniejsze fragmenty zostały objęte rezerwatem, w którym swoje źródła ma rzeka Bzura. Prowadzone przez botaników badania potwierdziły występowanie ponad 500 gatunków roślin, wśród których

zachowały się dwustuletnie dęby. Obok przyrodniczych atrakcji wyłaniają się barokowy kościół i dwie barokowe kapliczki. W jednej z nich podróżników wita studzienka z wodą źródlaną uznawaną za cudowną. Las jest dobrze skomunikowany, ponadto ze względu na wytyczone szlaki (osobne dla pieszych, rowerzystów i dla jazdy konnej) stanowi atrakcję dostępną dla wszystkich osób niepełnosprawnych.

Ogród Botaniczny

Dzięki swoim rozmiarom znalazł się w czołówce założeń parkowo – leśnych w Polsce. Składa się z 9 zupełnie odmiennych fragmentów: ogród japoński, alpinarium, dział systematyki roślin zielonych, biologii i morfologii roślin, flory polskiej, zieleni parkowej, kolekcji roślin ozdobnych, roślin leczniczych i przemysłowych, a także arboretum. Krajobraz obejmujący blisko 3500 gatunków roślin gruntowych i 2000 roślin szklarniowych wzbogacony jest kilkunastoma usypanymi wzgórzami, blokami skalnymi i zbiornikami wodnymi. Podczas wypoczynku od wielkomiejskiego gwaru warto zawitać też do malowniczego roślinnego skansenu kryjącego w sobie tradycyjne dla polskiej wsi kwiaty, zioła i drzewa owocowe, a także XX-wieczne zabudowania przeniesione z podłódzkiej osady. Osoby niepełnosprawne odwiedzające Ogród mogą liczyć na spore ulgi korzystając z tzw. Łódzkiej Karty Bez Barier.

Park Źródliska

Najstarszy miejski park jest częścią zespołu zabytkowego Księżego Młyna – XIX-wiecznej zabudowy fabrycznej i rezydencjalnej wraz z otaczającą ją zielenią. Swoją nazwę zawdzięcza licznym źródłom, które wciąż tutaj biją. Na jego terenie znajduje się m.in. Palmiarnia, którą zapoczątkowały zbiory fabrykantów łódzkich oraz Szkolny Ogród Botaniczny. Wśród jego najcenniejszych walorów znajdziemy stare dęby i XIX-wieczne odmiany ozdobnych drzew rzadkich gatunków. W roku 1990 park wstąpił do grona zbiorowych pomników przyrody. Dwieście lat temu stanowił spokojny zakątek dla spragnionych ciszy mieszkańców. Dzisiaj zimową porą zamienia się w bajeczny Park Miliona Świąteł.

Uroku parkowi dodają mostki i oczka wodne, a płaski teren i wytyczone szlaki dla pieszych czynią go wciąż dostępnym dla osób niewidomych.

Palmiarnia

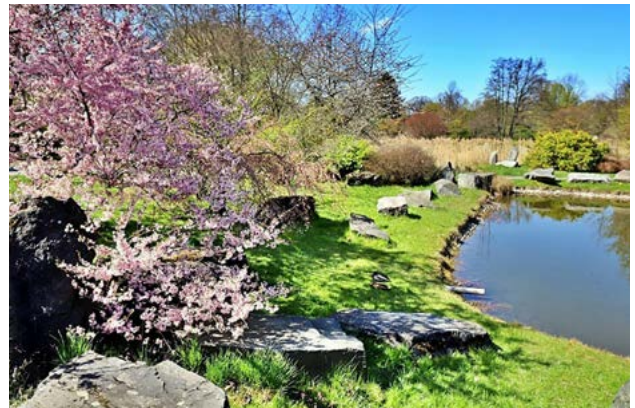
Miejsce pełne ciepła i egzotyki, która przenosi nas do dalekich stref klimatycznych o każdej porze roku. Tak jak wiele innych, również ta kolekcja została zapoczątkowana przez łódzkich fabrykantów. Unikaty o największych rozmiarach, które nie mieściły się w domach i oranżeriach, trafiły do budynku pierwszego parku miejskiego. 150-letnim palmom towarzyszą dotrzymując araukarie, bambusy, figowce i bananowce. Wśród zacnego grona kilkudziesięciu okazów swoje miejsce znalazły też krotony, paprocie, storczyki i begonie. Za pierwszy Ogród Botaniczny w Łodzi uważany jest tutejszy ogródek dydaktyczny. Palmiarnię podzielono na trzy części: pawilon śródziemnomorski, tropikalny oraz pomieszczenie z kolekcją kaktusów. Swoją dom znalazły tu też zwierzątka, m.in. kochane przez gości żółwie i karpie koi. Charakteru wnętrzu dodają ławeczki, mostki i oczka wodne. Organizowanym tutaj wystawom i prelekcjom towarzyszą kiermasze roślin i książek przyrodniczych. Czas umilają też liczne imprezy plenerowe. Wstęp do tego magicznego miejsca także objęty został Łódzką Kartą Bez Barier.

To, co zielone najbardziej...

Lokalne inicjatywy sprawiają, że okolica pięknieje. Wówczas to my stajemy się kreatorem, realizatorem i dumnym sprawcą tego, co powstaje. W odpowiedzi na te potrzeby władze miasta oferują szeroki wachlarz możliwości.

„Ogrody Społeczne” to program zainicjowany przez Urząd Miasta Łodzi we współpracy z Zespołem Szkół Rzemiosła. Dzięki niemu mieszkańcy otrzymali szansę na zintegrowanie się i wspólne zagospodarowanie przestrzeni. Twórcami projektów są grupy sąsiedzkie, wspólnoty mieszkaniowe, świetlice i kluby seniora. Obecnie funkcjonuje ponad 40 ogrodów.

Łąki kwietne są świetną alternatywą dla tradycyjnych trawników. Kompozycje składają się



z traw, bylin i roślin kwitnących. Wzbogacają bioróżnorodność, są schronieniem dla zapylaczy i oszczędzają wodę.

„Uwolnij Drzewo” to inicjatywa władz, dzięki której mieszkańcy mogą zgłaszać drzewa, które otoczone betonem nie mają swobodnych warunków do życia. Działanie to zwiększa ilość tlenu, zmniejsza miejski efekt ciepła, filtruje powietrze i poprawia zdrowie.

„Zazieleniamy” jest programem skierowanym do odbiorców mających siedzibę na obszarze rewitalizacji. Aktywność ma na celu zmniejszenie zjawiska miejskiej wyspy ciepła poprzez wprowadzanie zieleni do centrum. Dofinansowaniem objęte są nasadzenia drzew, krzewów i bylin oraz zakładanie łąk kwietnych i trawników. W samym roku 2023 zrealizowanych zostało 16 zadań.

Budżet Obywatelski i Lokalna Inicjatywa są projektami, dzięki którym każdy mieszkaniec we współpracy z innymi może stworzyć koncepcję i starać się o fundusze. Każdego roku w drodze głosowania wyłaniane są i realizowane inicjatywy, które cieszą się największym poparciem.

Aby nikt nie czuł się wykluczony w obszarze przyrody, każde osiedle posiada swojego Opiekuna Zieleni, odpowiedzialnego za sprawowanie pieczy nad podległym obszarem. Rodzi się więc pytanie: Czy metropolia musi oznaczać przyrodnicze pustkowienie? W poszukiwaniu odpowiedzi zapraszam na wycieczkę do mojego ukochanego miasta. Będzie ona niczym bajkowy rejs zieloną Łodzią.

Firma Tedee i jej zaangażowanie w pomoc osobom z niepełnosprawnością wzroku



O firmie Tedee

Tedee to dynamicznie rozwijająca się firma technologiczna, specjalizująca się w produkcji inteligentnych zamków, które można kontrolować między innymi za pomocą smartfona. Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom Tedee umożliwia łatwe i bezpieczne zarządzanie dostępem do domów i biur, eliminując potrzebę tradycyjnych kluczy. Misją firmy jest ułatwianie życia poprzez technologię, co obejmuje również tworzenie produktów dostępnych dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Współpraca z organizacjami

W zeszłym roku Tedee nawiązała współpracę z Towarzystwem Opieki nad Ociemniałymi w Laskach oraz Stowarzyszeniem TONO Praca, które zajmuje się aktywizacją osób z niepełnosprawnościami wzroku na rynku pracy przy użyciu nowoczesnych technologii. Celem współpracy było udoskonalenie funkcji asystujących w aplikacji mobilnej Tedee, co pozwoliło na wdrożenie systemu bezkluczowego zarządzania dostępem do pokoi gościnnych na kampusie w Laskach. Dzięki temu mieszkańcy i goście kampusu mogą korzystać z zaawansowanych technologii, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie i zwiększają ich autonomię.

Ulepszenia technologii asystujących

Dzięki wsparciu partnerów, Tedee wprowadziła zmiany, które usprawniły współpracę aplikacji z technologiami odczytywania ekranu, takimi jak VoiceOver i TalkBack. Ulepszenia te pozwalają na pełne wykorzystanie funkcji inteligentnych zamków przez osoby z niepełnosprawnością wzroku, co znacząco poprawia ich komfort życia i zwiększa autonomię. Aplikacja została zoptymalizowana pod kątem intuicyjności i łatwości obsługi, co sprawia, że nawet osoby mniej zaznajomione z technologią mogą z niej korzystać bez problemów.

Promocja i edukacja

Tedee aktywnie uczestniczy w promowaniu swoich rozwiązań, m.in. poprzez udział w Tyflo-podcaście: Inteligentne Zamki Gerda – Tyflo-Podcast | Podcast on Spotify, pierwszej polskiej audycji poświęconej technologiom asystującym. W podcaście omówiono innowacyjne rozwiązania Tedee, a także przedstawiono recenzje i demonstracje inteligentnych zamków, co dodatkowo zwiększa świadomość na temat dostępności technologii wśród osób z niepełnosprawnością wzroku.

Zaangażowanie w rozwój społeczny

Tedee wierzy, że dostępność technologii to klucz do lepszej jakości życia dla wszystkich. Współpraca z Towarzystwem Opieki nad Ociemniałymi w Laskach to przykład działań firmy na rzecz społecznej odpowiedzialności biznesu. Tedee planuje kontynuować rozwój swoich produktów uwzględniając potrzeby różnych grup użytkowników, aby każdy mógł korzystać z nowoczesnych rozwiązań technologicznych.



Zaimplantowany – nie znaczy słyszający gorzej

Joanna Czech

Witam serdecznie wszystkich. Piszę do czasopisma Help po raz pierwszy, ale mam nadzieję, że nie zostaną odebrana negatywnie i będzie mi dane jeszcze dużo Państwu opowiedzieć. Czasopismo Help odkryłam już jakiś czas temu – będąc na warsztatach dla osób niewidomych i niedowidzących w Polskim Związku Niewidomych we Wrocławiu przy ul. Grunwaldzkiej, jak również w Fundacji Szansa dla Niewidomych przy ul. Ruskiej we Wrocławiu. Zawsze myślałam, że jest to pismo poświęcone tylko tematyce osób ociemniałych czy też niedowidzących. Jednakże całkiem niedawno dostałam propozycję napisania do Państwa, ponieważ tematyka czasopisma jest bardzo różnorodna. Zatem, jeżeli Państwo pozwolą... zapraszam do lektury.

Chciałabym napisać trochę o sobie i opowiedzieć o swoim niedosłyszaniu. Niedługo skończę 42 lata. Jestem osobą niedosłyszającą od 4 roku życia. Niestety nic nie pamiętam z okresu, kiedy

byłam jeszcze zdrowa. Słuch straciłam wskutek zażywania leków (jako dziecko często chorowałam i prawie zawsze musiałam brać antybiotyki).

Przez wiele lat swojego życia z powodu niedosłuchu czułam się bardzo nieszczęśliwa. Miałam wrażenie, że jestem nieakceptowana przez otoczenie i nikomu niepotrzebna. Nie czułam się zrozumiana nawet przez własnych rodziców i najbliższą rodzinę. Często myślałam jak to jest się zabić... i dlaczego jest mi tak źle.

Moja droga życiowa jest bardzo bogata w różnorodne doświadczenia i o tym też Państwu opowiem, jeśli dostanę taką możliwość. Dziś jednak chciałabym opowiedzieć o innym rodzaju słyszenia, czyli o odbieraniu słuchu przez implanty ślimakowe.

Jestem użytkownikiem implantu od roku 2008. Wszczęp miałam w Poznaniu, w momencie kiedy moje aparaty słuchowe nie pozwalały już na usłyszenie czegokolwiek. Słyszałam o takiej możliwości już wcześniej, ale nie miałam możliwości odbycia operacji, ponieważ technika nie była jeszcze tak dobrze rozwinięta i implant by się nie przyjął.

Moim lekarzem prowadzącym był profesor Michał Karlik. Operację miałam w listopadzie. Przyznam szczerze, że trochę się bałam – jak pewnie każdy. Kiedy obudziłam się z zabandażowaną głową, poczułam się dziwnie – jakbym miała jakiś ciężar. Wtedy też poczułam, że narodziłam się na nowo i że czeka mnie coś nowego. I faktycznie... po kilku miesiącach, kiedy rana po operacji się zagoiła, zostałam zaproszona na dopasowanie procesora mowy. Jakież było moje zdziwienie, kiedy usłyszałam dźwięki podobne do karetki pogotowia czy płaczu dziecka. Nie rozumiałam co się dzieje... Zapytałam o to mojego doktora. Powiedział, że nie ma powodu do niepokoju, że po prostu muszę przyzwyczaić się słyszeć na nowo. Było mi bardzo trudno, ale z każdym dniem dźwięki nabierały barw. Były one zupełnie inne niż te, które słyszałam przez ponad 30 lat. Najciekawsze doświadczenie spotkało mnie, gdy przyjechałam w odwiedzin do

mojej śp. babci Beni. Usłyszałam dziwne tykanie. Spytałam mamę co to za dziwny dźwięk. W odpowiedzi usłyszałam: nic, aparat ci się zepsuł. Okazało się, że było to tykanie zegara. Podobnie było z innymi dźwiękami. Usłyszałam np. gotującą się wodę w czajniku, lejącą się wodę w łazience, śpiew ptaków... A najwspanialsze było to, że w DZIEŃ KOBIET po raz pierwszy usłyszałam słowa wypowiedane przez telefon. To było dla mnie jak zmartwychwstanie... nie mogłam w to uwierzyć! Ja po prostu zaczęłam słyszeć inaczej.

Po kilku latach oswojenia się z nowymi dźwiękami i słyszeniem „na nowo” poczułam się wreszcie szczęśliwa. Już nie myślałam jak dawniej o śmierci. Zastanawiałam się, czy osoba z implantem ślimakowym słyszy gorzej od innych i czy jest „wyróżniona” w społeczeństwie. Mogę śmiało odpowiedzieć sobie na to pytanie. Nie jest tak, że osoba ta słyszy gorzej czy lepiej, ma bowiem dźwięk regulowany – może go nastawiać ciszej lub głośniej. I to ją wyróżnia od zdrowego otoczenia. Dla mnie wygodne jest to, że mogę sobie w każdej chwili – a przede wszystkim w momencie złości i wkurzenia się – dźwięk wyłączyć i wcale nie muszę toczyć dalej rozmowy. Bardzo współczuję wszystkim, którzy słyszą normalnie, że nie mogą tak zrobić. Często też zastanawiam się nad tym jak słyszą osoby zdrowe, ale pewnie nigdy się nie dowiem. Tak samo jak one nie odczują, jak słyszymy my.

Przyznam, że przez te 16 lat nadal nie kojarzę wszystkich dźwięków. Bardzo często pytam, np. moją przyjaciółkę, z którą mieszkam, np. czy słychać kosiarkę czy może odkurzacz.

Jestem osobą ciekawą świata i chciałabym na temat implantów ślimakowych napisać książkę – niestety jeszcze nie zdobyłam wystarczającej ilości materiałów. Ale moje życie jest bardzo ciekawe i wyłaniają się z niego ciekawe obrazy.

Jeżeli wy, drodzy Czytelnicy Helpa, mielibyście do mnie pytania albo propozycje o czym mogłabym napisać w związku z powyższym tematem – jestem otwarta na wszelkie sugestie. Mam nadzieję, że spotkamy się w kolejnym numerze.

Tymczasem życzę miłej lektury i wszystkiego dobrego na każdy dzień życia. Do zobaczenia. Joanna.

“ Operację miałam w listopadzie. Przyznam szczerze, że trochę się bałam – jak pewnie każdy. Kiedy obudziłam się z zainduszaną głową, poczułam się dziwnie – jakbym miała jakiś ciężar. Wtedy też poczułam, że narodziłam się na nowo i że czeka mnie coś nowego. I faktycznie... po kilku miesiącach, kiedy rana po operacji się zagoiła, zostałam zaproszona na dopasowanie procesora mowy. Jakież było moje zdziwienie, kiedy usłyszałam dźwięki podobne do karetki pogotowia czy płaczu dziecka.



Dostępność w zasięgu wzroku

Kamil Gąsowski



Chcemy żyć w świecie, w którym wszyscy ludzie, niezależnie od swoich ograniczeń, mogą korzystać z usług czy poruszać się w przestrzeni publicznej. To właśnie oznacza dostępność.

Gdy projektowane są nowe budynki, należy brać pod uwagę potrzeby osób, które poruszają się na wózkach, korzystają z języka migowego czy specjalnych urządzeń. Dostępność jest również kluczowym warunkiem uczestnictwa osób z niepełnosprawnością wzroku w życiu społecznym i zawodowym.

Projektanci powinni stosować nowoczesne technologie czy rozwiązania, ponieważ one skutecznie pomagają osobom niewidomym lub słabowidzącym. Mają znaczący wpływ na poprawę jakości ich życia. Umożliwiają im pełne uczestnictwo w społeczeństwie.

Świadomość potrzeb w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku jest coraz większa. Jednak nadal jest jeszcze wiele do zrobienia. Zmian wymagają programy kształcenia architektów, aby mogli nabyć odpowiednią wiedzę niezbędną dla uniwersalnego projektowania, która jest kluczowa dla zapewnienia dostępności. Konieczna jest współpraca pomiędzy specjalistami różnych dziedzin, także z tyflopedagogami. Są to osoby, które zawodowo prowadzą rehabilitację osób niewidomych. Wreszcie musimy wsłuchiwać się w opinie samych osób z niepełnosprawnością

wzroku. Wtedy możemy skutecznie usunąć bariery i zapewnić im pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym.

Kluczowe bariery, z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnością wzroku

Bariery technologiczne

1. Niedostosowane strony internetowe.

Pomimo istniejących standardów dostępności cyfrowej wiele stron internetowych jest zaprojektowanych z poważnymi błędami. Praca na takiej stronie jest trudna, a czasami zupełnie niemożliwa. Jest to sytuacja najbardziej dotkliwa dla osób niewidomych.

Najczęstsze błędy to:

- błędna struktura strony internetowej,
- linki graficzne bez tekstu dla czytników ekranowych,
- grafiki i zdjęcia bez opisów alternatywnych,
- błędnie zbudowane formularze.

Są to bariery, które dla większości osób mogą być przeszkodą nie do pokonania.

2. **Aplikacje mobilne.** Istnieją aplikacje tworzone z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku. Przykładem może być Seeing AI. Aplikacja pomaga w codziennym funkcjonowaniu osoby niewidomej czy słabowidzącej. Między innymi opisuje to, co znajduje się na fotografiach, identyfikuje przedmioty,

odczytuje tekst. Jednak wiele innych aplikacji nie spełnia podstawowych wymogów dostępności. Problemy z nawigacją, menu, z którego nie da się skorzystać, niewystarczający kontrast czy nieczytelne dla czytników ekranowych elementy graficzne – to tylko niektóre z wyzwań.

Bariery otoczenia

- 1. Brak oznakowania dotykowego.** Wiele przestrzeni publicznych, takich jak chodniki, przystanki autobusowe czy budynki użyteczności publicznej, nie posiada odpowiedniego wypukłego oznakowania. Brak wypukłych linii prowadzących i punktów ostrzegawczych utrudnia orientację i poruszanie się.
- 2. Nieprzystosowane przejścia dla pieszych.** Nie wszystkie przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną są wyposażone również w sygnalizację dźwiękową. Dla osób z niepełnosprawnością wzroku informacja o stanie sygnalizacji jest warunkiem bezpieczeństwa podczas przechodzenia przez jezdnię. Brak takich udogodnień zwiększa ryzyko wypadków i ogranicza samodzielność osób niewidomych.
- 3. Niedostateczne dostosowanie budynków.** Wiele budynków, zwłaszcza starszych, nie jest przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku. Brak odpowiednich oznaczeń, niewłaściwe oświetlenie oraz brak dostępu do informacji w formie dźwiękowej lub w alfabecie Braille'a, to poważne przeszkody.

Bariery edukacyjne i społeczne

- 1. Brak świadomości społecznej.** Niewiedza i brak zrozumienia problemów, z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnością wzroku, prowadzi do tworzenia barier i stereotypów. Niewłaściwe podejście oraz brak empatii mogą skutkować marginalizacją i wykluczeniem społecznym.
- 2. Niewystarczające szkolenia.** Pracownicy sektora publicznego, a także osoby pracujące

w obsłudze klienta, często nie są odpowiednio przeszkoleni w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnością wzroku. Brak umiejętności i wiedzy na temat udzielania właściwej pomocy stanowi poważne utrudnienie.

Eliminacja barier, z którymi borykają się osoby z niepełnosprawnością wzroku, wymaga zintegrowanego podejścia.

W Polsce prawo do dostępności reguluje ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami z 19 lipca 2019 roku. Zgodnie z nią każda osoba powinna mieć dostęp do wszystkich sfer działalności instytucji publicznych na równi z innymi. Ustawa określa trzy obszary dostępności: architektoniczny, cyfrowy i informacyjno-komunikacyjny. Wszystkie dotyczą podmiotów publicznych, czyli takich, które pełnią ważne funkcje społeczne. To oznacza, że obowiązek zapewnienia dostępności mają:

- publiczne placówki ochrony zdrowia, na przykład szpitale i przychodnie,
- urzędy,
- instytucje rynku pracy,
- przedsiębiorstwa transportu publicznego,
- biblioteki publiczne,
- parki krajobrazowe.

Trzy obszary dostępności

Dostępność architektoniczna jest zapewniona wtedy, gdy możemy samodzielnie wejść do budynku, w którym podmiot publiczny świadczy swoje usługi. Możemy swobodnie się po nim poruszać i bez trudu dotrzeć do różnych pomieszczeń, które się w nim znajdują.



“ Świadomość potrzeb w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnością wzroku jest coraz większa. Jednak nadal jest jeszcze wiele do zrobienia.

Przykładami udogodnień dla osób z niepełnosprawnością wzroku są: pola uwagi, plany tyflograficzne, oznaczenia nawierzchni – system fakturowy (ścieżki dotykowe) czy system odnajdywania drogi. Ważne jest również to, by na wypadek zagrożenia były opracowane zasady bezpiecznej ewakuacji, w tym czytelnie oznakowane drogi ewakuacyjne. Z kolei dla osób, które na co dzień korzystają z pomocy psa przewodnika, istotna jest możliwość wejścia z nim do budynku.

Jak sprawdzić, czy dany budynek jest dostępny? Większość instytucji zatrudnia koordynatorów ds. dostępności, u których osoby ze szczególnymi potrzebami mogą się dowiedzieć jakie usprawnienia zostały w tym budynku zapewnione. Na stronach instytucji publicznych znajdują się informacje, w jaki sposób zapewniają one dostępność.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna to sposób przekazywania informacji, który odpowiada na potrzeby maksymalnie szerokiej grupy odbiorców, w tym osób niewidzących i słabowidzących, niesłyszących lub słabosłyszących czy osób o ograniczonych możliwościach poznawczych. Zapewnienie tego rodzaju dostępności wymaga różnych udogodnień, które dzięki postępowi technologicznemu i możliwościom uzyskania dofinansowania, np. ze środków PFRON, są coraz bardziej powszechne. Takimi urządzeniami dla osób z niepełnosprawnością wzroku są: notatnik brajlowski, oprogramowanie powiększające oraz udźwiękawiające, linijka brajlowska, różnego rodzaju powiększalniki itp.

Dostępność cyfrowa odnosi się głównie do stron internetowych i aplikacji mobilnych. Kluczowe jest, by mogły z nich korzystać osoby z niepełnosprawnością wzroku. Muszą one opierać się na czterech podstawowych zasadach:

- postrzegalności,
- funkcjonalności,
- zrozumiałości,
- kompatybilności.

Są one zapisane w ustawie o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych.

Zapewnianie dostępności w Polsce

Dostępność to nie tylko obowiązek prawny. To szansa na niezależne życie i podejmowanie różnego rodzaju aktywności na równi z innymi. Każdy z nas może dołożyć cegiełkę do budowania dostępności dla siebie i innych. Co konkretnie możemy zrobić?

Jeśli podmiot publiczny nie zapewnia **dostępności architektonicznej lub informacyjno-komunikacyjnej**, każdy z nas może złożyć do niego **informację o braku dostępności**. W informacji tej musimy wskazać, jakie bariery utrudniają osobom ze szczególnymi potrzebami wejście do budynku lub skorzystanie ze świadczonych w nim usług.

Z kolei sama osoba ze szczególnymi potrzebami (np. osoba z niepełnosprawnością wzroku) lub jej opiekun prawny może złożyć do instytucji **wniosek o zapewnienie dostępności**. Trzeba w nim wykazać interes faktyczny, czyli opisać konkretne potrzeby, jakie ma dana osoba. Może to być na przykład uczestnictwo w zebraniu rodziców w szkole, załatwienie sprawy w urzędzie, wizyta lekarska, wypożyczenie książek z biblioteki.

Wniosek powinien zawierać:

- dane kontaktowe wnioskodawcy – nasze imię i nazwisko, adres, ewentualnie numer telefonu lub adres e-mail.
- opis bariery, która utrudnia lub uniemożliwia załatwienie danej sprawy (np. brak informacji

“ Jak sprawdzić, czy dany budynek jest dostępny? Większość instytucji zatrudnia koordynatorów ds. dostępności, u których osoby ze szczególnymi potrzebami mogą się dowiedzieć jakie usprawnienia zostały w tym budynku zapewnione.

głosowej lub dotykowej o rozkładzie pomieszczeń). Jeśli oczekujemy konkretnego rozwiązania, również powinniśmy o tym napisać.

- informację, w jaki sposób instytucja ma się z nami kontaktować w sprawie wniosku.

Podmiot publiczny ma 14 dni na zapewnienie dostępności. Jeśli wymaga to więcej czasu, może wydłużyć realizację wniosku do dwóch miesięcy. Musi nas jednak o tym powiadomić.

Jeśli podmiot nie zapewnia **dostępności cyfrowej**, można złożyć do niego żądanie zapewnienia dostępności. W żądaniu należy podać:

- swoje imię i nazwisko,
- dane kontaktowe,
- adres strony lub aplikacji, która nie jest dostępna,
- opisanie na czym polega problem i jaki sposób jego rozwiązania byłby najkorzystniejszy.

Instytucja ma 7 dni, aby odpowiedzieć na żądanie. Jeśli w tym czasie nie jest w stanie zapewnić dostępności, musi niezwłocznie nas o tym zawiadomić i przedstawić nowy termin zapewnienia dostępności. Nie może on jednak przekroczyć dwóch miesięcy od daty złożenia wniosku. Jako rozwiązanie może zaproponować dostęp alternatywny, na który nie musimy wyrazić zgody.

Skarga na brak dostępności

A co zrobić, jeśli podmiot publiczny nie zapewni dostępności mimo złożonego wniosku? W przypadku **dostępności architektonicznej oraz komunikacyjno-informacyjnej** pozostaje złożenie skargi na brak dostępności do Prezesa Zarządu PFRON. Ważne, aby zrobić to w ciągu 30 dni od dnia, w którym podmiotowi publicznemu upłynął termin na zapewnienie dostępności lub od otrzymania odmowy zapewnienia dostępności. Skarga powinna zawierać podobne informacje do tych złożonych we wniosku o zapewnienie dostępności. Po jej rozpatrzeniu Prezes Zarządu PFRON wydaje decyzję, w której może nakazać podmiotowi publicznemu zapewnienie dostępności w określony sposób.

Gdy podmiot publiczny odmówi realizacji żądania zapewnienia dostępności lub zaproponuje alternatywny sposób dostępu, który nie jest satysfakcjonujący dla wnioskodawcy, **może on złożyć bezpośrednio do tego podmiotu skargę na brak zapewnienia dostępności cyfrowej. Podmiot ma miesiąc na rozpatrzenie skargi.**

Szczegółowo cały proces jest opisany na stronie Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej.

Gdzie szukać informacji

Wzory wszystkich pism dotyczących zapewnienia dostępności architektonicznej oraz informacyjno-komunikacyjnej znajdują się na stronie internetowej PFRON. Szczegółowe informacje można uzyskać także pod numerem infolinii PFRON: 22 581 84 10 wew. 4. Można również napisać na adres: dostepnosc@pfron.org.pl lub odwiedzić dowolny Oddział PFRON.

Informacje o procedurze skargowej na brak dostępności cyfrowej można znaleźć na stronie Funduszy Europejskich (<https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barrier/dostepnosc-plus/skarga-na-brak-dostepnoscibrak-dostepnoscicyfrowej/>).

Zaprzyjaźnij się ze sobą

Karina Karwan



Sprawdź, jakie dobro możesz wyświadczać sobie i innym, przyjaźniąc się ze sobą. *Przyjaźń jest jednym z największych darów, jaki Pan Bóg ofiarował człowiekowi. Według definicji Słownika języka polskiego przyjaźń to bliskie, serdeczne stosunki z kimś oparte na wzajemnej życzliwości, szczerości, zaufaniu oraz możliwości liczenia na kogoś w każdej okoliczności. Słowo Boże uzupełnia powyższą definicję przyjaźni stwierdzeniem, że Przyjaciel kocha w każdym czasie (Przyp. Sal. 17:17, BT).*

Prawdziwa przyjaźń nie może zatem istnieć bez miłości. W każdym człowieku jest wrodzone pragnienie bycia kochanym i szanowanym. Aby móc doświadczyć dojrzałej przyjaźni z Panem

Bogiem, z innymi ludźmi, jak również z samym sobą, musimy każdą z tych relacji opierać na miłości.

Bez wątpienia największym darem przyjaźni, jaki Bóg ofiarował człowiekowi, jest Jego zaproszenie do przyjaźni z Nim samym – kochającym nas Stwórcą. Cenne są dla nas także autentyczne i szczere przyjacielskie relacje z innymi ludźmi. Wiele uwagi poświęca się w rozważaniach i piśmiennictwie przyjaźni oraz kochaniu Pana Boga i innych ludzi. Niewiele jednak się mówi o kochaniu samego siebie. Dla ludzi wierzących kochanie samego siebie może się kojarzyć z egocentryzmem, a nawet wręcz z egoizmem. Przecież sam Pan Jezus powiedział, że kto chce iść za Nim, musi się zaprzeć samego siebie! (Ew. Łuk. 9:23-24)

Jednak z drugiej strony Jezus podkreślał, że zadaniem ludzi wierzących jest wypełnianie danego nam przez Pana Boga przykazania miłości, które nakazuje m.in. kochać samego siebie: Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego... (Ew. Mat. 22:37-39).

Czy zatem przytoczone fragmenty z Pisma Świętego mogą być w stosunku do siebie w sprzeczności lub opozycji? Nie. Przenigdy! Wręcz przeciwnie – one się uzupełniają wzajemnie. Bóg stworzył każdego człowieka z miłości i dla miłości. Każdy z nas w oczach Stwórcy ma wielką wartość. Każdy z nas został ukształtowany jako jedyny w swoim rodzaju i niepowtarzalny. Nie ma drugiego takiego jak ty i ja. Naszym priwilejem jest odpowiedzieć na tę bezinteresowną Bożą miłość wdzięcznością i uwielbieniem.

Tylko wtedy, gdy otworzymy się na Bożą miłość do nas, gdy odpowiemy na Jego miłość naszą miłością do Niego, będziemy w stanie pokochać siebie i być kanałem przepływu Bożej miłości do innych ludzi. Zanurzenie się w Bożej miłości otwiera nas i zachęca do zaufania Mu i pełnienia Jego woli we wszystkim. A Jego wola dla nas jest zawsze dobra, zawsze miła i zawsze doskonała.

Konsekwencją naszego poddania się Bogu będzie stwierdzenie: „Bądź wola Twoja, a nie moja, Panie”. Jest to wyraz świadomego zaparcia się siebie, ale także dojrzałego podejścia do miłości. Każdy z nas ma tendencje do tego, aby odnosić się zwykle do innych tak, jak odnosi się do siebie lub traktować innych wykorzystując zasadę odwrotności.

Człowiek może także oczekiwać, a nawet żądać od innych zaspokojenia swojej potrzeby miłości, którą tak naprawdę może w pełni zaspokoić tylko Bóg! Wielką tragedią człowieka jest wyrzadzanie krzywdy sobie lub innym poprzez bycie wrogiem samego siebie lub egoizm. A zatem zdrowa, dojrzała miłość do siebie wymaga spojżenia na siebie z Bożej perspektywy. Bóg nakazuje nam kochać siebie. To nie jest ani egoizm, ani luksus. Jest to Boże przykazanie, które warto mocno podkreślić. Jak zatem praktycznie okazywać sobie miłość?

Gary Chapman proponuje nam pięć sposobów okazywania miłości. Nazywa je językami miłości. Zalicza do nich: słowa (wyrażenia afirmatywne, przepelnione zachętą), prezenty (to nie muszą być drogie rzeczy, liczy się tu myślenie o kimś), specjalny czas (czyli „wysokiej jakości” przebywanie z kimś sam na sam), dotyk (okazywanie bliskości i znaczących gestów) oraz przysługi (zrobienie czegoś użytecznego, miłego bądź specjalnego dla kogoś).

Z tych pięciu sposobów okazywania miłości jeden z nich zwykle każdy z nas używa częściej i chętniej niż inne. Zdaniem Chapmana jest to nasz podstawowy język miłości, który najlepiej odbieramy, który najlepiej do nas



pasuje i odpowiada naszym potrzebom. Autor proponuje, abyśmy języki miłości wykorzystywali w relacjach z innymi. Zachęca nas, abyśmy okazywali miłość innym komunikując się z nimi w ich własnym, a nie naszym podstawowym języku miłości. Tylko wtedy nasze okazywanie miłości innym zostanie zrozumiane, odebrane i przyjęte.

Jestem jednak głęboko przekonana, że te pięć sposobów okazywania miłości możemy wykorzystać także osobiście, sami w stosunku do siebie. Zachęcam wszystkich do twórczego zastanowienia się nad tym. Oceńmy zatem siebie i swoje potrzeby. Poustawiajmy w kolejności ważność tych pięciu języków miłości, a potem używajmy ich i napełniajmy nimi siebie każdego dnia. Bądźmy przyjaciółmi samych siebie! Wpłyń to bez wątpienia na rozkwit i piękno naszej dojrzałej miłości i przyjaźni z Panem Bogiem, z innymi ludźmi i oczywiście z samym sobą.

Bibliografia

Nasze Inspiracje nr 2 , lato rok 2018

Hurdal i Owińska. Dwie wioski. Dwadzieścia lat podróży

Dr Andrzej Tichonow



Im dłużej podróżuję pociągiem mojego życia, im więcej kilometrów wpada do mojej skarbonki doświadczeń, tym mocniej się przekonuję, jakie życie ludzkie jest zarówno fascynujące, jak i niezwykle złożone oraz szczęśliwie czy też boleśnie nieprzewidywalne. Ale przede wszystkim jest piękne. Oczywiście jeśli w tym współczesnym pędzie i przytłaczającym informacyjno-bodźcowym natłoku zdążysz to piękno zauważyć, odczuć go, zadbać o nie oraz ostrożnie włożyć do dobrze zabezpieczonej szufladki pamięci. Drogi czytelniku, trenuj uważność, żeby w korowodzie zdarzeń nie przeoczyć (a jeśli masz białą laskę, to nie „przeuszyc”) piękna.

W lipcu 2004 roku wyruszyłem z Archangielska, mojego rodzinnego miasteczka na północy Rosji, w moją kolejną wyprawę zagraniczną. Celem ekspedycji była wioska Hurdal położona 80 kilometrów na północ od stolicy norweskiej monarchii konstytucyjnej. Możesz słusznie zauważyć, iż wycieczka do Oslo nie brzmi jak wielka wymagająca eskapada. Ale z racji tego, że moja mama

nie może korzystać ze środków transportu lotniczego, droga do Królestwa Norweskiego była niezwykle urozmaicona. Jako przystawka stary pociąg (ponad 26 godzin) do Petersburga, przepełniony autobus do Helsinek, zapierający dech w piersiach potężny prom do Sztokholmu i na deser wysokopiętrowy pociąg do Oslo. Z dworca odebrali nas państwo Sætersdal i zawieźli do przepięknego, drewnianego – jak wypada w kraju skandynawskim – domu, w którym nareszcie mogliśmy się wyspać. Następnego dnia miałem moje dziewiętnaste urodziny. Berit i Paulvin zaprosili nas na śniadanie do restauracji na wodzie. Wprawiające w rozkosz podniebienie: najświeższe krewetki, delikatne chrupiące bułeczki z masłem oraz cytryna. Niczego więcej nie trzeba! Bogactwo jest w prostocie. W sposób doskonały uzupełniwszy zapasy białka i węglowodanów, wyruszyliśmy do Hurdal.

Hurdal to tradycyjna norweska wieś, gdzie można znaleźć niewielkie gospodarstwa rolne, kozy, owce i konie. Ludzi też można spotkać. Jednak

zgodnie ze skandynawskimi obyczajami zachowują się oni tak spokojnie i cicho, że nie zawsze da się ich wykryć. Kilkakrotnie miałem okazję obserwować życie w Finlandii, Szwecji, Norwegii, Danii i nawet na Islandii. Duży hałas tworzą te narody tylko podczas imprez. Wręcz po ostatnim kuflu mocnego ciemnego piwa znowu przychodzi pora ciszy i spokoju zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Hurdal otoczona jest lasami, gdzie miłośnicy pieszych wędrówek mają wielką frajdę. Uroku też dodaje jezioro Hurdalsjøen. Słowem, nie sposób znaleźć lepszych warunków do rozwoju branży turystycznej. Dlatego powstał tu kemping o nazwie Haraldvangen.

Na kempingu tym od 1976 roku co dwa lata Międzynarodowy Klub Rotary organizował wyjątkowe wydarzenie integracyjno-sportowe dla osób z niepełnosprawnościami. Niestety, w 2016 roku odbył się ostatni obóz sportowy. Obecnie na terytorium Haraldvangen znajduje się centrum czasowego pobytu dla uchodźców, którzy oczekują na decyzję rządu norweskiego w sprawie możliwości pozostania w kraju.

Pomysł stworzenia Rotary Club pojawił się 23 lutego 1905 roku. Tego dnia w Chicago spotkała się czwórka przyjaciół – adwokat Paul Harris, inżynier z kopalni, handlarz węgla i krawiec. Postanowili założyć klub, którego członkami będą przedstawiciele różnych zawodów i grup społecznych. Spotkania klubu odbywały się regularnie i rotacyjnie (stąd nazwa Rotary) kolejno u każdego z członków. Służenie innym ponad korzyść własną oraz najwięcej zyskuje ten, kto służy najlepiej. Takie hasła łączą w Rotary International milion czterysta tysięcy członków zarejestrowanych w prawie trzydziestu tysiącach klubach reprezentujących sto sześćdziesiąt trzy kraje. Po II wojnie światowej pierwszy Rotary Club w Polsce powstał w 1989 roku w Warszawie. Źródłem finansowania różnorodnych inicjatyw realizowanych przez Rotary Club są własne środki członków oraz darowizny sponsorów. Zarządzaniem pieniędzmi zajmuje się Rotary Foundation, która corocznie przeznaczona ponad 40 milionów dolarów na humanitarne i edukacyjne programy. Corocznie wolontariusze Rotary

“ Następnego dnia miałem moje dziewiętnaste urodziny. Berit i Paulvin zaprosili nas na śniadanie do restauracji na wodzie. Wprawiające w rozkosz podniebienie: najświeższe krewetki, delikatne chrupiące bułeczki z masłem oraz cytryna. Niczego więcej nie trzeba! Bogactwo jest w prostocie. W sposób doskonały uzupełniwszy zapasy białka i węglowodanów, wyruszyliśmy do Hurdal.

Club poświęcają 47 milionów godzin tym, którzy potrzebują wsparcia. Łącząc kultury i kontynenty, od ponad stu lat Rotary International działa na rzecz pokoju, walczy z analfabetyzmem, ubóstwem i chorobami, umożliwia ludziom dostęp do wody pitnej i środków higieny. Rotarianie wierzą, że w taki sposób ludzkość jest w stanie uratować naszą planetę i jej zasoby.

Przez 40 lat Rotary International zapraszał młodych ludzi z niepełnosprawnościami z całego świata do udziału w niepowtarzalnym wydarzeniu Handicamp. Zgodnie z obecnie przyjętymi normami lingwistyczno-kulturowymi taką nazwę można uznać za niestosowną. Składa się ona z dwóch angielskich słów – handicapped i camp. Handicapped person to jednostka, która wskutek długotrwałego zaburzenia fizycznego lub psychicznego nie jest w stanie funkcjonować na równi z osobami uznawanymi za zdrowe. Kaleka albo inwalida. Z kolei czasownik handicap oznacza hamować, utrudniać, tworzyć przeszkodę. Natomiast definiowanie osoby z uwzględnieniem tylko jednej z bogatej

różnorodności jej cech – w tym przypadku niepełnosprawność – jest błędem językowo-poznawczo-kulturowym. Zatem obecnie używa się określenia a person with disability – osoba z niepełnosprawnością.

Przez dwa tygodnie mogliśmy uprawiać różne sporty – kajakarstwo, wioślarstwo, pływanie, jeździectwo, łucznictwo, liczne wędrówki. Duże znaczenie miały zajęcia twórczo-integracyjne. Rodzinna atmosfera, wzajemne zaufanie, dobra organizacja, zdrowe jedzenie wysokiej jakości, komfortowe domki, świeże powietrze, życie bez cywilizacyjnego balastu informacyjno-dźwiękowo-bodźcowego. Wszystko to sprawiło, że wspomnienia z Handicamp 2004 starannie schowałem w szufladkach mojej pamięci. Od czasu do czasu powracam do nich.

W Hurdal spotkałem ludzi z różnych zakątków świata. Pamiętam jak udało mi się dogadać z Hiszpanami dzięki temu, że na pierwszym roku studiów magisterskich miałem język łaćski. Dziwiłem się, że nie mogłem zrozumieć Australijczyków i Irlandczyków. Mają bardzo ciekawy akcent. Pewnego dnia ktoś zagadał

do nas po rosyjsku. Była to Kalina Wiśniewska. Przyjechała na Handicamp z kolegą. Okazało się, że Kalina studiuje filologię rosyjską na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Moja mama pomagała jej w nauce rosyjskiego. Nam łatwiej było komunikować się używając angielskiego. Żegnając się wymieniliśmy się kontaktami, nie wiedząc czy jeszcze kiedykolwiek się spotkamy.

Kalina skutecznie kontynuowała studia, zawzięcie wchodząc na szczyt góry, na którym dumnie stoją Turgieniew czy Bułhakow. W ramach programu wymiany wyjechała na kilka miesięcy na uczelnię w Moskwie. Oczywiście nie mogło w jej harmonogramie zabraknąć wyprawy do Archangielska. Świątując tę okazję w klubie muzycznym, w którym sam często występowałem, eksplorując w lokalnych muzeach kulturę i tradycje północnej krainy nad Morzem Białym, ciesząc się urokami turystyki gastronomicznej, komunikowaliśmy się już w języku rosyjskim.

Minęło kilka lat. Wróciwszy ze Stanów, gdzie przez dziesięć miesięcy przebywałem na Michigan State University w ramach programu



Fulbright Foreign Language Teaching Assistant Program, szybko wziętem się do roboty, ponieważ dostaliśmy z mamą zaproszenie od Kaliny do Polski. Żeby wyjechać z Rosji do kraju Unii Europejskiej potrzebna jest wiza. Wielokrotnie musiałem przechodzić przez bardzo skomplikowaną, kosztowną i męczącą procedurę jej uzyskania. Składanie multum wniosków, potwierdzeń, zaświadczeń; podróż do Moskwy albo Petersburga, bo trzeba było osobiście się stawić w konsulacie państwa, do którego chciało się pojechać. Ze swojej strony Kalina też musiała zainwestować zasoby czasowe, ponieważ wystawienie zaproszenia przez osobę prywatną wymaga potwierdzenia, *exempli gratia* wysokości dochodów czy posiadania wystarczającej ilości metrów kwadratowych, na których przybysz z Rosji mógłby się rozgościć. Rozpoczynając to całe przedsięwzięcie uzyskania wizy, nigdy nie można było być pewnym, że ją rzeczywiście uzyskasz. Nam się udało! Zatem w lipcu 2009 roku wyruszyłem w moją kolejną wyprawę zagraniczną. Celem ekspedycji była wioska Owińska położona około 8 kilometrów na północ od Poznania.

Ponad miesiąc spędziliśmy w domu rodziców Kaliny. Lato na wsi to coś niesamowitego! Las, jezioro, spacer, świeże rozgrzane powietrze radujące wspaniałymi zapachami traw i kwiatów, wycieczki na tandemie – wtedy po raz pierwszy zobaczyłem ten magiczny sprzęt dla niewidomych. W domu było pianino, na którym lubiłem improwizować, zostawszy obdarzonym



unoszącą inspiracją z miłości do kuzynki Kaliny. Trzeba zauważyć, że wtedy język polski był dla mnie tak samo zrozumiały jak język wietnamski. Z przedstawicielami pokolenia starszego zawsze mogłem się dogadać po rosyjsku, a z rówieśnikami po angielsku.

Pewnego dnia zawitał do nas Henryk Wereda. Od pierwszego dnia naszego pobytu mówiono nam, że koniecznie musimy poznać tego wyjątkowego człowieka. Mieli rację. To człowiek legenda. Związała nas przyjaźń i współpraca.

Henryk Wereda urodził się w 1953 roku w miejscowości Żary w województwie lubuskim. Nie widział od urodzenia, a pracownicy lokalnych instytucji pomocy społecznej nie wiedzieli do którego ośrodka szkolno-wychowawczego go skierować. W końcu mając 8 lat Henryk trafił do Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach. W wieku 19 lat rozpoczął studia w Państwowej Wyższej Szkole Muzycznej – od 1981 roku Akademia Muzyczna im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu. Ukończył studia magisterskie jako nauczyciel muzyki. Na studiach głównym instrumentem był fortepian, ale uczył się też gry na skrzypcach. Moim zdaniem Henryk jest multiinstrumentalistą, bo potrafi zagrać na każdym instrumencie, który tylko trafi do jego rąk. Rozpoczął pracę w Ośrodku w Owińskach jeszcze będąc studentem. Wychował kilka pokoleń niewidomych i słabowidzących muzyków, poświęcając się swojemu powołaniu muzycznemu. Do samej emerytury – ponad 45 lat – wprowadzał swoich uczniów w urzekający świat muzyki. W 1988 roku stworzył Zespół Dzieci Papy. Zachęcam Cię, drogi czytelniku, do zapoznania się z działalnością tego zespołu. Internet dużo Ci o nim opowie oraz da możliwość posłuchania nagrań.

Henryk nie tylko kierował zespołem. Sam tworzył aranżacje, używając różnych sprzętów i dostępnych dla niewidomych programów muzycznych, uczył dzieci gry na różnych instrumentach i śpiewania. Dzieci Papy brały udział w festiwalach i konkursach w całej Polsce.

Henryk z dumą powiedział mi, że przez kilka dobrych lat jego zespół był najlepszy wśród ośrodków szkolno-wychowawczych w Polsce. Ponadto Henryk tworzył inne zespoły, na przykład kwartet flecistów, pracował w poznańskich szkołach i innych miejscowościach. Latem realizował zajęcia muzyczne na koloniach.

Nie rozumiem, jak Henryk mógł obejmować swoją uwagę tyle aktywności! Wiem na pewno, że źródłem energii dla niego jest muzyka i miłość do bliźniego. Dla mnie Henryk to dobry przykład odwagi, samozaparcia i wytrwałości. Jest on człowiekiem niezwykle skromnym i wnikliwym. Zawsze z ludźmi i przy ludziach. Nie zamyka drzwi do swojego mieszkania. W Owińskach każdy wie gdzie mieszka pan Henryk. Można do niego śmiało zawitać. Poczęstuje herbatą i ciastkami kokosowymi, które zawsze ma w zanadrzu. Zawsze znajdzie czas na rozmowę.

W Archangielsku byłem koordynatorem działalności charytatywnej Fundacji Świat Sztuki, która miała siedzibę w Moskwie. Niestety, w 2014 roku Fundacja przestała istnieć, gdyż po marcowych wydarzeniach (aneksja Krymu) jej prezes wyemigrował z Rosji. Henryk i jego uczniowie trzy razy uczestniczyli w moich festiwalach muzycznych. Graliśmy koncerty oraz dzieliliśmy się muzyką i prezentami z dziećmi w domach dziecka i szkołach specjalnych. Z kolei w Polsce kilkakrotnie na scenach różnych festiwali bawiliśmy z Henrykiem różnymi eksperymentami muzycznymi.

Od 2015 roku mieszkam we Wrocławiu. Nauczyłem się języka polskiego, aczkolwiek język to taka sfera umysłowej działalności ludzkiej, w której się doskonalisz przez całe życie. Regularnie bywam w Owińskach. To przez Kalinę złapałem bakcyła biegowego. W 2018 roku zaproponowała Półmaraton Poznański, chociaż uważałem, że moja przygoda z bieganiem się skończyła kilka miesięcy wcześniej, po pierwszym półmaratonie w Katowicach. Teraz komunikujemy się w języku polskim – już nie po angielsku, ani po rosyjsku.

W czerwcu tego roku ponownie wysiadłem z pociągu na stacji Owińska. Henryk czekał na

mnie. Zauważyłem, że podupadł na zdrowiu. Może w swoim burzliwym, wypełnionym po brzegi życiu zapomniał o sobie, służąc innym. Każdy wybiera swoją drogę. Henryk chodzi poważnie, nie spiesząc się, często się zatrzymuje, żeby opowiedzieć jakąś ciekawą historię ze swojego życia. A to prawdziwa księga wiedzy i doświadczenia.

Mieszkanie Henryka wypełniały dźwięki czwartego koncertu Mozarta na fortepian i orkiestrę. Na stole pojawiła się herbata. Konwersacje o muzyce i życiu. Obecnie w domu nie ma pianina, na środku dużego pokoju króluje fortepian! Nie mogłem się doczekać momentu, kiedy otworzę ten rewelacyjny, muzyczno-techniczny wynalazek ludzkości oraz wypełnię świadomość i duszę dźwiękami i improwizacją.

Zawitała do nas Kalina z fantastyczną szarlotką własnego wykonania. Przedyskutowaliśmy szczegóły jutrzejszego biegu. Następnego dnia stanęliśmy przed linią startu VII edycji Biegu Pamięci 28 Czerwca 1956 roku. Uczciwsi pamięć poległych 68 lat temu, w pełnej ciszy zaśpiewaliśmy Hymn Rzeczypospolitej Polskiej. I do boju! Bardzo wymagająca trasa dla niewidomego zawodnika, bo przebiegała przez przemysłowe i historyczne tereny zakładów im. Hipolita Cegielskiego. Wysoko wystające szyny, nierówności, zmiana nawierzchni, zakręty i nawroty. Mimo wszystko pokonaliśmy 10 km w 55 minut i na mecie dumnie założyliśmy medale.

Wracając do Wrocławia uświadomiłem sobie, że poznaliśmy się z Kaliną dokładnie 20 lat temu. Przez 20 lat pociąg mojego życia pokonał tyle kilometrów, miał tyle przyspieszeń, sukcesów i wykolejeń – porażek. Tylu różnych ludzi do niego wsiadało... Niektórzy ukrywając prawdziwą twarz pod maską fałszywego uśmiechu, uzyskując w taki sposób zaufanie maszynisty korzystając z darmowej przejażdżki i opuszczając mój pociąg. Niektórzy zostają. Najważniejsze, żeby była energia motywacji i ciekawości świata do zasilania silnika. Pociąg jest po to, żeby jechał. I tego Tobie życzę, drogi Czytelniku!



Moje tureckie wakacje

Anna Haupka

Wakacje to czas urlopów, wypoczynku i relaksu w pięknych okolicznościach przyrody. To czas podróżowania i odkrywania nowych horyzontów. Po odwiedzeniu różnych zakątków Polski w tym roku przyszedł czas na wakacje za granicą. Zaczęłam szukać oferty, która spełniłaby moje oczekiwania. Trafiłam na propozycję wakacji w Turcji, w miejscowości Turunc, w kurorcie Marmaris. Leży w południowo-zachodniej Turcji nad Morzem Egejskim. Jest to jeden z najbardziej malowniczych zakątków tureckiego wybrzeża.

Podróż naszą rozpoczęliśmy w nocy z 25 na 26 lipca, wyruszając z mojej rodzinnej miejscowości na lotnisko w Katowicach Pyrzowicach. Mimo że nie leciałam sama, to zarezerwowałam asystę na lotnisku. Choć nigdzie nie jest napisane, że lecąc z osobą towarzyszącą nie można mieć asysty lotniskowej, to pan z obsługi lotniska miał duże obiekcje, by mi pomagać. Podobnie pani na lotnisku w Dalamanie, gdzie wylądowaliśmy o godzinie 6:00 czasu tureckiego. W Turcji czas w odniesieniu do naszego jest przesunięty o godzinę do przodu. Z lotniska w Dalamanie dostaliśmy się do hotelu Meric transferem zapewnionym przez biuro podróży, około 110 kilometrów. Przejazd był, jak się okazało, z przesiadką, o czym biuro podróży nas nie poinformowało. Moja babcia zawsze mówiła: „mniej wiesz, lepiej śpisz”. W tym przypadku jednak wolałabym wiedzieć takie rzeczy z wyprzedzeniem. Po dotarciu do hotelu nasza rezydentka szybko nas opuściła, życząc

udanych wakacji. Zagubieni, nie tylko ja niewiedoma, ale pozostali wczasowicze również, nie widzieliśmy co zrobić. Tutaj spotkało nas kolejne niemiłe zaskoczenie, okazało się bowiem, że po nieprzespanej nocy musimy poczekać na pokoje ponad 4 godziny, o czym organizator również nikogo wcześniej nie poinformował. Niestety komunikacja z obsługą hotelu była bardzo utrudniona, ponieważ prawie nikt nie znał języka angielskiego, co dla mnie było wręcz absurdalne, ponieważ hotel ogłaszał się jako czterogwiazdkowy. Gdy wreszcie doczekaliśmy się na pokoje, z ich czystością można było dyskutować. W łazience kleiły się blaty, prysznic też nie wyglądał na wymyty. No, ale, jak ktoś napisał w komentarzach, za taką cenę nie można mieć wszystkiego, Zgadza się, cena nie była wysoka, ale czysta łazienka to moim zdaniem podstawa. No nic, nie skreślamy tych wakacji po kilku wypadkach pierwszego dnia.

Następnego dnia postanowiliśmy iść na basen przy hotelu. I tu kolejna niespodzianka: jeden basen na dziesięciopiętrowy hotel. Ale to jeszcze nic. Aby do niego wejść, trzeba skorzystać z trzeszczącej drabinki. Żadnych schodków, poręczy, słowem – marne przystosowanie dla osób o ograniczonej sprawności. Ja opanowałam brodzik dla dzieci, co było dosyć zabawne, bo kilkuletnie brzdące pływały w kapoczkach w dużym basenie, a trzydziestojednolatka w brodziku.

Wszystkie posiłki były w formie bufetu, gdzie można było sobie nakładać ile i co się chce. Nie jest to wygodna forma dla osoby niewidomej, więc musiałam polegać na osobie towarzyszącej. Niestety dostępność hotelu ograniczała się jedynie do obrajlowanych przycisków w windach, z których jedna była również udźwiękowiona, oraz wypukłych numerów pokoiów na drzwiach.

Zwiedzanie Turunc zaczęliśmy od uliczek w pobliżu hotelu. Gwar i różnorodność słyszanych języków był wprost zadziwiający. Przyjemnie się spacerowało, ale trzeba było bardzo uważać na jeżdżące samochody, bowiem w Turcji jakoby

przepisy ruchu drogowego nie obowiązują, a kierowcy nie znają pojęcia kierunkowskazów. Dlaczego nie korzystaliśmy z chodników? Ano dlatego, że były wąskie i pozostawiane stoiskami kupców i parkującymi samochodami. Przejście na drugą stronę ulicy było nie lada wyzwaniem, na białą laskę nikt nie reagował. Okolica nie przypominała dalekiego orientu, a raczej Polskę z okresu komuny, wyznacznikiem egzotyki był natomiast minaret, znajdujący się niedaleko hotelu, z którego pięć razy dziennie muezin nawoływał wiernych do modlitwy.

Po zwiedzeniu najbliższej okolicy przyszedł czas na plażę. Niestety i tu czekało na nas niemiłe zaskoczenie. Nasz hotel bowiem miał tak strome zejście na plażę, że nawet wysportowany pełnosprawny człowiek miałby kłopot by tam zejść. Inne zejście prowadziło po łagodnych schodkach, ale zostaliśmy szybko z niego przegonieni, bo nie należały do naszego hotelu. Mieszkałam prawie przy plaży, ale nie spędziłam na niej nawet pięciu minut. Cóż, piękna pogoda, wygodne leżaki przy basenie i brodzik rekompensowały trochę te niedogodności. Mimo pobytu all inclusive, często odwiedzaliśmy okoliczne kawiarenki, ponieważ w hotelowych automatach do kawy potrafiło nie być przez pół dnia mleka, a obsługa nie rozumiała angielskiego. Sam czytelnik przyzna, że latte bez mleka, to jak przysłowiowy żołnierz bez karabinu. Miałam zatem okazję spróbować kawy po turecku. Wbrew nazwie ten napój wcale nie pochodzi z Turcji, a z Jemenu, ale to właśnie Turcja rozsiała go na cały świat. Siła tureckiego ceremoniału parzenia kawy jest tak duża, że w 2013 roku wpisano go na listę niematerialnego dziedzictwa kultury UNESCO. Tradycyjną kawę po turecku parzy się w tzw. dżezwie, czyli niewielkim, najczęściej miedzianym tygielku o wąskiej szyjce i długiej ręczce. Stosuje się bardzo drobno zmieloną kawę, często dodając cukier, a czasem także przyprawy takie jak kardamon czy cynamon. Podawana jest w maleńkich filiżankach, a jej smak jest bardzo intensywny i głęboki. Skoro kawa, to może małe co nieco do kawy? Turcja słynie z wyrobu słodyczy, takich jak chałwy, galaretki czy bakława. Bazą bakławy jest delikatne

“ Zwiedzanie Turunc zaczęliśmy od uliczek w pobliżu hotelu. Gwar i różnorodność słyszanych języków był wprost zadziwiający. Przyjemnie się spacerowało, ale trzeba było bardzo uważać na jeżdżące samochody, bowiem w Turcji jakoby przepisy ruchu drogowego nie obowiązują, a kierowcy nie znają pojęcia kierunkowskazów. Dlaczego nie korzystaliśmy z chodników? Ano dlatego, że były wąskie i pozostawiane stoiskami kupców i parkującymi samochodami.

i kruche ciasto filo przekładane orzechową masą, polane polewą z miodu i cukru. Smakuje naprawdę wyśmienicie, do Polski więc wróciłam z zapasem tego specjału w walizce. Turcja należy także do światowej czołówki eksporterów ubrań, toteż w mojej garderobie znalazły miejsce nowe sukienki, które kupiłam z utargowanymi zniżkami. Bardzo miłe zaskoczyła mnie otwartość Turków i ich ciepłe usposobienie. W wielu sklepikach sprzedawcy chwalili się znajomością podstawowych zwrotów z języka polskiego, co było bardzo miłe.

Kilka dni przed powrotem zatelefonowałam do rezydentki z zapytaniem do której godziny mamy wymeldować się z pokoju w dniu wyjazdu. Po podaniu jej danych z vouchera usłyszałam odpowiedź, że zostajemy do końca, czyli do 18:00, kiedy to mieliśmy transfer powrotny na lotnisko. Jakież było nasze zdziwienie, gdy ostatniego dnia po powrocie z zakupów po godzinie 12:00 karta nie otworzyła nam drzwi. Udałam się na recepcję, ale siedząca tam Rosjanka nie

rozumiała co do niej mówię po angielsku. Przyszedł inny pracownik hotelu i wyjaśnił, że właśnie zakończył się nasz pobyt i pokój miał być zwolniony do godziny 12:00. Po długich pertraktacjach, wzajemnym niezrozumieniu i stresie udało się uprosić, by otworzyli nam pokój w celu zabrania naszych osobistych rzeczy. Potem sześć godzin siedzieliśmy w recepcji w oczekiwaniu na transport. Jeśli ktoś myśli, że na tym skończyły się nasze przygody, to jest niestety w błędzie. Przyjechał po nas o umówionej godzinie minibus, który miał nas zawieźć na lotnisko. Droga z Turunc do Marmaris to wijące się górskie serpentyny, po których jazda wymaga olbrzymiego doświadczenia kierowcy. Po ujechaniu kilku kilometrów na jednej z serpentyn padła skrzynia biegów pojazdu. Musieliśmy jakoś jego resztkami sił dostać się do miejsca, gdzie podjechał po nas kolejny samochód. Tym razem nowy mercedes. Po drodze zabraliśmy jeszcze dwie osoby z hotelu w samym Marmaris. Było nas sześcioro plus pilot i kierowca. Gdy dodatkowe dwie osoby włożyły swoje bagaże i wsiadły, udało nam się pokonać może z pół kilometra, po czym kierowca wysiadł, bacznie przyglądając się samochodowi. Wykonał jakiś telefon i po chwili oznajmił, że musimy zmienić auto, bo siadło tylne zawieszenie, przeciążone ilością bagaży. Przyjechał kolejny samochód, który dowiózł nas już na lotnisko, jednak czasu na odprawę i kontrolę bezpieczeństwa mieliśmy na styk. Lot był jednak opóźniony, Na szczęście tylko 35 minut. Po wielu przygodach, o godzinie 4:00 nad ranem 3 sierpnia wróciliśmy do domu.

Moje tureckie wakacje były pierwszymi zagranicznymi wczasami. Mimo wielu niedociągnięć ze strony organizatorów i kilku niedogodności mogę je zaliczyć do udanych, ponieważ spędziłam je z bliską mi osobą. Doświadczenie to wiele mnie nauczyło, wydłużyło moją listę pytań, które muszę w przyszłości zadawać organizatorom, drażnić i zasięgać opinii innych osób. Jednak Turcja urzekła mnie pogodą i ludzką otwartością, a także wieloma smakołykami. Śmiało mogę powiedzieć, że dotyk i smak pozwolił mi poznać „kawałek” innego świata. Nie zniechęciłam się i za rok znów planuję zagraniczną podróż.



Miłość syna do matki

Krystian Cholewa

Opowiem dziś o niezwykłej miłości syna do matki, która w tym roku skończyła 102 lata. Całe życie była aktywna zawodowo. Przez wiele lat pracowała na kolei jako konduktorka. Lubiła swoją pracę i kontakt z drugim człowiekiem. Zawsze coś się działo. Zdarzały się niesamowite sytuacje, np. kobieta zaczęła rodzić w pociągu. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło i dziecko przyszło na świat całe i zdrowe. Miały

też miejsce tragiczne wydarzenia: pasażer podczas jazdy wyskoczył z pociągu, innym razem samobójca położył się na torach, gdyż zamierzał targnąć się na swoje życie.

Pani Gertruda po przejściu na emeryturę szyła ubrania. Z czasem zaczęły się problemy ze wzrokiem. Nie przejmowała się tym, zmieniała tylko okulary, żeby lepiej widzieć, ale problem narastał. Pani Gertruda na początku choroby nie chciała prosić syna o pomoc. Jednak zdała sobie sprawę, że sama dłużej już nie poradzi sobie bez jego wsparcia. Nie było to dla niej łatwe, ponieważ zawsze czuła się niezależna i samodzielna. Zawsze to ona wspierała całą swoją rodzinę. Po pewnym czasie stwierdziła, że nie ma co krępować się swojej niepełnosprawności. Taka jest przecież kolej rzeczy – najpierw rodzice opiekują się swoimi dziećmi, a później jest zamiana.

– Niepełnosprawność może dotknąć każdego z nas w najmniej oczekiwanym momencie naszego życia. U mnie przyszła dopiero w wieku senioralnym – mówi bohaterka artykułu.

Często to jednak małe dzieci bądź młodzi ludzie zamiast cieszyć się życiem spędzają ten czas szpitalach bądź sanatoriach. Gdy pracowała na kolei widziała rodziców z dziećmi niepełnosprawnymi podróżujących na rehabilitację bądź do lekarza. Czasem nawet stali na korytarzu, trzymali je na rękach, gdyż dawniej nie było miejscówek w pociągach.

– Wiadomo, że nikt nie chce cierpieć, chorować i być zależnym od innych. Jednak z czasem dysfunkcja organizmu otwiera nas na drugiego człowieka i Pana Boga – dodaje pani Gertruda. – Dopiero wtedy potrafimy docenić jak to jest żyć będąc zdrowym. Mój syn, gdy dotknęła mnie choroba, powiedział: „Poradzimy sobie, przecież jesteś moją mamą, nie potrafiłbym cię oddać do domu spokojnej starości, nie chciałbym też, żeby obce osoby opiekowały się tobą”.

Pan Leszek każdego dnia przed pracą przychodzi do mamy, która mieszka w sąsiednim budynku, by pomóc jej się umyć, ubrać, ucześcić, podać lekarstwa. Przygotowuje śniadanie i wychodzi do pracy. Kilka godzin później panią Gertrudę odwiedza pielęgniarka środowiskowa, by zmienić jej opatrunek i zmierzyć ciśnienie. Opiekę nad niepełnosprawną matką sprawuje pan Leszek, gdy tylko wraca z pracy do domu. Mają wtedy czas na wspólne rozmowy o życiu. Czasem się pośmiają, powspominają stare czasy.

– Jestem bardzo dumna z mojego syna i wdzięczna, że troskliwie się mną opiekuje. Nie narzeka, nie uważa się nad sobą. Każdego dnia pomaga mi w codziennym funkcjonowaniu. Cieszę się, że dożyłam tak sędziwego wieku i jeszcze mogę być z moją rodziną. Dużo osób nie otrzymało takiej szansy lub czują się jak niepotrzebny mebel. Radio, audiobooki i codzienna modlitwa to coś wspaniałego, co trzyma mnie przy życiu i nie pozwala mi odejść z tego świata – żartuje pani Gertruda.

– Niepełnosprawność w rodzinie to duże wyzwanie, szczególnie gdy jej członkowie pracują zawodowo. Jednak nie jest to sytuacja bez wyjścia. Wszystko można pogodzić, tylko potrzeba dobrej woli, organizacji dnia i współpracy na linii opiekun-osoba niepełnosprawna – dodaje pan Leszek. – Wspieram moją mamę najlepiej jak potrafię. Zawsze może liczyć na moją pomoc. Dzisiaj dzięki nowym technologiom osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom żyje się znacznie lepiej niż jeszcze kilkanaście lat temu. Mama posiada opaskę na rękę, mamy zainstalowaną kamerę w telefonie. W razie pogorszenia stanu zdrowia od razu reagujemy. Sprzęt rehabilitacyjny, w tym wózek inwalidzki, dostosowana łazienka i nawigacja domowa bardzo ułatwiają mamie życie.

– Nie mogę narzekać na swój los – dodaje pani Gertruda. – Mój syn Leszek troskliwie się mną opiekuje. Nie zostawił mnie, a przecież ma swoje sprawy zawodowe i rodzinne.

– Nie potrafiłbym zostawić mojej ukochanej matki w potrzebie. Matkę ma się tylko jedną. Jaki dałbym przykład moim dzieciom i wnukom, gdybym oddał ją do domu spokojnej starości? Za kilka lat oni mogliby postąpić w taki sposób ze mną. Gdy zachodzi taka potrzeba, to cała nasza rodzina włącza się w pomoc seniorce: dzieci, wnuki i prawnuki. Tym samym cementujemy więzi rodzinne i nawzajem się wspieramy.

Pani Gertruda bardzo ceni sobie kontakt z wnukami i prawnukami, a wspólne rozmowy przy kawie i pysznym cieście dodają jej chęci do życia.

– Gdyby nie moja niepełnosprawność, to nie wiem jak by wyglądały obecnie nasze relacje rodzinne. Chociaż moje oczy nie widzą, to czuję obecność moich bliskich. Starość i niepełnosprawność wcale nie muszą być okrutne, trzeba mieć dobrych ludzi wokół siebie, którzy zawsze pomogą i poratują w sytuacjach kryzysowych. Choroba to niesamowita lekcja życia, pokory, której musimy nabrać i uświadomić sobie, że nie jesteśmy panami życia, ale że bariery są po to, by je wspólnie pokonywać.



Terapia zajęciowa z bibułkarstwa

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Bibułkarstwo to, jak wiadomo, jeden z elementów staropolskiej sztuki ludowej. Tworzenie wszelkiego rodzaju ozdób z bibuły jest nierozdzielnie związane ze zdobieniem izb mieszkalnych, co najczęściej zauważyć można było w czasie różnych uroczystości i świąt. Aby umilić swoim podopiecznym czas, kilku opiekunów „wytnieniowych” ze Skarżyska-Kamiennej wraz z niepełnosprawnymi,

którymi się zajmują, zorganizowało wyprawę do mazowieckiego miasteczka Iłża, by tam bliżej zapoznać się ze sztuką bibułkarską.

Wycieczka opiekunów i ich podopiecznych zatrzymała się u pani Anieli, która jest mistrzynią w bibułkarstwie. Pani Aniela z różnych gatunków bibuły wykonuje imponujące kwiaty, kolorowe gałązki, a także miniaturowe grzybki, kaczuski i kurki. Każdy mógł ich dotknąć, a nawet spróbować takie wykonać.

Pani Agnieszka Galasiak, zaproszona przez iłżecką mistrzynię bibułkarstwa, opowiadała przyjezdnym o szerokim zastosowaniu bibuły w polskich wioskach w XVIII i XIX wieku. Najczęściej ozdobami dekorowano sufity i ściany, nierzadko parapety okienne ozdabiano bibułowymi kwiatami. Czas XIX stulecia, w wyniku zaborów na ziemiach polskich, to okres strasznego marazmu, co nie zachęcało Polaków do

“ Pani Agnieszka Galasiak, zaproszona przez itzecką mistrzynię bibułkarstwa, opowiadała przyjezdnym o szerokim zastosowaniu bibuły w polskich wioskach w XVIII i XIX wieku.

wykonywania jakichkolwiek kolorowych dekoracji. Oczywiście wóczas kolorem była czerń jako znak żałoby narodowej.

Okres znacznego prosperity bibułkarstwa to dwudziestolecie międzywojenne. Wtedy to Polska odzyskała niepodległość i kolorowe ozdoby powróciły do naszego polskiego życia. Ten w miarę tani surowiec do wiosek i małych miasteczek sprowadzali zajmujący się handlem Żydzi. Wypracowano wtedy różne techniki bibułkarskie: leworęczne skręcanie, drapowanie, obcinanie brzegowe, rolowanie, cukierkowanie, wycinanie, zwijanie, rolowanie, a także pierzykowanie nożyczkami. Używana była bibuła zarówno karbowana, jak i gładka, zwyczajowo zwana „śliską”.

Bibułkarki według relacji Agnieszki Galasiak znalazły sposób na ochronę wykonanych przez siebie „bibułkowych piękności” przed wpływem szkodliwych warunków, jakie serwować może klimat. Zanurzają swoje kolorowe kwiatuszki i gałązeczki w rozpuszczonym wosku lub delikatnie malują lakierem, co chroni je przed utratą kształtu i koloru.

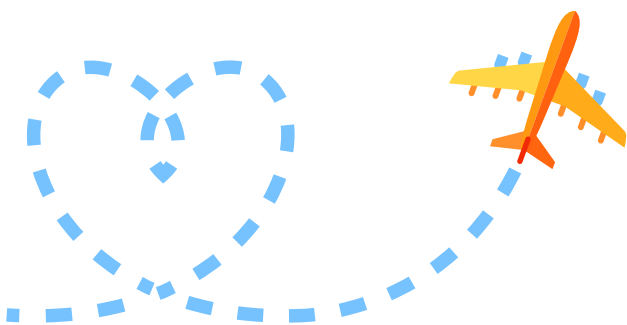
W dzisiejszych czasach sztuka bibułkarska należy do form aryzmu, który już zanika, ale jest to wyjątkowe rękodzieło, niemające sobie równych. Zatem musimy ją szanować jako podsycającą dawne polskie tradycje.

Niepełnosprawni wycieczkowicze otrzymali na pamiątkę bibułkowe kwiaty. Każdy z nich obiecał pani Anieli, że spróbuje wykonać taki w domu.



Samolotem bez barier... językowych

Tomasz Matczak



Samolot to wygodny środek transportu, który pozwala szybko pokonywać duże odległości i zdecydowanie ułatwia podróże po świecie. Od wielu lat osoby niewidome i niedowidzące mogą liczyć na pomoc nie tylko podczas przelotu, ale także na lotnisku. Usługa ta nosi nazwę asysty specjalnej i dotyczy pasażerów ze wszystkimi niepełnosprawnościami. Pozostaje ona w gestii nie linii lotniczych, z których korzystamy, a lotniska. W celu ułatwienia i ujednoczenia rodzaju asysty oraz dopasowania zakresu działań asystenta do konkretnej dysfunkcji pasażera, opracowano międzynarodowe kody. Ich zastosowanie gwarantuje podróżnemu profesjonalną i konkretną pomoc. Odpowiedniego kodu używa się podczas zamawiania biletu lub już po dokonaniu rezerwacji.

Jak się jednak okazuje, nie wszystko musi być jasne i klarowne. Oto cytat ze strony internetowej firmy Ryanair – jednego z tanich przewoźników lotniczych:

- Pasażer niewidomy lub niedowidzący, który wymaga chodzika (podczas wylotu i przylotu) przy przejściu przez lotnisko do miejsca na pokładzie samolotu oraz przekazania oddzielnych instrukcji bezpieczeństwa przez personel pokładowy – wybierz opcję BLND.

- Pasażer niewidomy lub niedowidzący, lecz nie wymaga pomocy (podróżuje samodzielnie lub z osobą towarzyszącą) – wybierz opcję BLDP.

Już na pierwszy rzut oka widać, że coś jest nie tak. Opcje są dwie: niewidomy z chodzikiem i bez chodzika. Tyle że w tym drugim przypadku, czyli bez chodzika, użyto sformułowania „nie wymaga pomocy”. Co zatem ma oznaczać niewidomy lub niedowidzący, który chodzika nie ma, ale potrzebuje pomocy? Z opisu bowiem wynika, że uprawnieni do asysty są wyłącznie pasażerowie z chodzikiem. W języku polskim rzeczownik ten ma jasne konotacje. Chodzik to przyrząd medyczny, ułatwiający osobom niesprawnym ruchowo poruszanie się. Z opisu na internetowej stronie firmy Ryanair wynika, że niewidomy bez chodzika jest osobą niepotrzebującą pomocy na lotnisku. Na asystę specjalną może zaś liczyć tylko osoba z dysfunkcją wzroku używająca chodzika.

Sytuacja wydała mi się kuriozalna. Postanowiłem zadzwonić w tej sprawie na infolinię przewoźnika, dedykowaną asyście specjalnej. Miła konsultantka nie bardzo jednak wiedziała o co chodzi z chodzikiem. Stwierdziła, że jeśli chodzika nie mam, a potrzebuję asysty, to powinienem zaznaczyć opcję z chodzikiem, bo nie ma znaczenia, czy fizycznie ten chodzik będę miał czy nie, gdyż i tak nie zostanie mi on zabrany. Tropiąc tajemniczo brzmiący opis postanowiłem porównać go z informacjami w innych językach. Okazało się, że wyjaśnienie to brzmi tak samo w języku włoskim. W analogicznym do polskiego opisie włoskim także użyto słowa oznaczającego chodzik. Stwierdziłem, że skoro Ryanair to firma irlandzka, to językiem źródłowym będzie angielski. I to był zdaje się strzał w dziesiątkę, bowiem tam, gdzie po polsku i po włosku umieszczono rzeczownik „chodzik”, użyto angielskiego słowa „Walker”. Wydaje się, iż to właśnie słowo leży u źródła dziwnego tłumaczenia na inne języki. Walker bowiem to zarówno chodzik, jak i, a może raczej przede wszystkim, pieszy lub piechur. Czyżby zatem osoba redagująca tekst objaśnienia międzynarodowych symboli użyła

go zamiast bardziej właściwego moim zdaniem rzeczownika: „guide” – przewodnik? Wszystko na to wskazuje, bo wówczas wyjaśnienie brzmi zdecydowanie jaśniej:

- Pasażer niewidomy lub niedowidzący, który wymaga przewodnika (podczas wylotu i przylotu) przy przejściu przez lotnisko do miejsca na pokładzie samolotu oraz przekazania oddzielnych instrukcji bezpieczeństwa przez personel pokładowy – wybierz opcję BLND.
- Pasażer niewidomy lub niedowidzący, lecz nie wymaga pomocy (podróżuje samodzielnie lub z osobą towarzyszącą) – wybierz opcję BLDP.

Nieszczęsny chodzik pojawia się także w opisie niewidomego z psem przewodnikiem, co już zupełnie brzmi niezrozumiale:

- Pasażer podróżujący z psem przewodnikiem/towarzyszącym, wymagający chodzika (podczas wylotu i przylotu) przy przejściu przez lotnisko do miejsca na pokładzie samolotu oraz przekazania oddzielnych instrukcji bezpieczeństwa przez personel pokładowy – wybierz opcję BDGR.

Szczerze mówiąc, nie potrafię sobie wyobrazić niewidomego z chodzikiem, psem i laską. Gdyby i tu zastosować moją uwagę o błędnym tłumaczeniu, sprawa wyglądałaby bardziej przejrzyście.

Zapytałem co sądzi o użyciu słowa „Walker” w kontekście asystenta, przewodnika czy osoby wspomagającej sztuczna inteligencja. W odpowiedzi otrzymałem informację, że raczej nie stosuje się tego rzeczownika w takim sensie.

Moje wnioski są następujące:

- » angielski redaktor tekstu informacji opisującej międzynarodowe kody niefortunnie użył słowa „Walker” zamiast „guide”;
- » tłumacze tekstu angielskiego na inne języki uznali, że skoro chodzi o osoby

niepełnosprawne, to rzeczownik „Walker” należy tłumaczyć jako „chodzik”, gdyż przyrząd ten bardziej kojarzy się z niepełnosprawnością niż „piechur” czy „pieszy”.

Oczywiście należałoby jeszcze zweryfikować u źródła co autor miał na myśli, ale to raczej niewykonalne, bo nie da się do niego dotrzeć. Biorąc pod uwagę logikę i klarowność opisu sądzę jednak, że doszło tu do językowego nieporozumienia. Niezbyt fortunny angielski zwrot spowodował efekt domina w postaci nieprawidłowych tłumaczeń. Tyle, że nie wszyscy tłumacze popełnili błąd. Oto bowiem po przełączeniu języka na niemiecki w analogicznym miejscu informacji o kodach nie ma mowy o chodziku. Jest za to słowo: Assistenzperson, a zatem osoba asystująca, pomocnik, czyli jasno i zrozumiale. Tak samo przetłumaczono owo wyjaśnienie na język francuski, gdzie użyto rzeczownika „accompagnateur”, czyli w wolnym tłumaczeniu towarzysz. Na czeskiej stronie słowo „Walker” oddano jako „doprowod”, co oznacza eskortę, a na węgierskiej „gyalogos kísérőre” tj. piesza eskorta.

Z powyższego wynika, że nie ma podstaw, aby „angielski „walker” oznaczał chodzik. To raczej osoba idąca, a zatem asystent, eskortujący, wspomagający itp.

Opis na stronie internetowej, nie tylko polskiej, ale i włoskiej, zdecydowanie wymaga poprawy, bo może generować błędy i wprowadzać zamieszanie. Na szczęście międzynarodowa kodyfikacja jest jasna dla obsługi lotniska, więc podczas rezerwacji biletów należy się kierować nie opisem, a właśnie kodami. Niemniej jednak tłumacze powinni bardziej wnikliwie analizować tekst, by uniknąć nieporozumień. Pół biedy, gdy wątpliwości pojawią się przy rezerwacji, bo można je rozwiać. Gorzej, gdy wprowadzony w błąd niepełnosprawny zorientuje się dopiero na lotnisku, że coś jest nie tak. Stres, nerwy, niepewność – to niezbyt dobry początek wymarzonej dalekiej podróży.

Bądźmy zatem czujni!



Jak zadbać o zdrowie psychiczne w czasie tracenia sprawności psychicznej

Joanna Michorowska

Zdrowie psychiczne zazwyczaj definiuje się jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jak również jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Oczywiście jest to jedna z definicji, ponieważ według Światowej

Organizacji Zdrowia (WHO): „zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samo-realizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo. Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie

braku chorób. Przejawia się również m.in. w: poczuciu własnej wartości, zdolności do własnego rozwoju, odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy) czy zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek”.

Generalnie zdrowie psychiczne daje nam wszystko, tworzy bazę do zdrowia fizycznego i całego dobrostanu naszego organizmu. Bywa tak, że zaniedbujemy je. Często pierwszym sygnałem, że dzieje się coś niedobrego, jest problem ze snem. Zbyt krótki sen źle wpływa na wyżej wymienione obszary. Oczywiście bywa (jesienią, zimą czy podczas przesilenia wiosennego), że śpimy długo i robimy długie drzemki w ciągu dnia. Może to być pierwszy symptom wielu chorób, m.in. depresji. Każdy z nas zmagają się czasami z obniżeniem nastroju. Jednak nie powinniśmy bagatelizować tego stanu, gdy pojawiają się problemy z apetytem, czujemy niepokój i rozdrażnienie, trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków. Mogą też pojawić się kwestie zaniedbywania relacji społecznych, tak ważnych dla nas. Jednak, gdy objawy, o których wspominałam, utrzymują się kilka tygodni czy miesięcy, to powinna zapalić nam się lampka w głowie i powinniśmy zgłosić się o pomoc. Nie jest to proste, czasami nasi najbliżsi – rodzina, przyjaciele, koledzy w pracy czy sąsiedzi – mogą nam w tym pomóc.

Kryzys psychiczny, emocjonalny to szczególny rodzaj stresu, który powstaje w wyniku trudnych wydarzeń życiowych. Mogą to być m.in. żałoba, wypadek, przeprowadzka, rozwód, egzaminy do szkoły, na studia, utrata pracy czy choroba. Kryzys psychiczny uniemożliwia normalne funkcjonowanie i powoduje, że dotychczasowe strategie radzenia sobie mogą zawodzić. Osoba w takim stanie może doświadczać objawów o silnym nasileniu, takich jak lęk, dezorientacja, myśli samobójcze i zachowania agresywne. Kryzys psychiczny może powodować również objawy fizyczne. Ja pracuję jako asystentka zdrowienia w Szpitalu Klinicznym im. Józefa Babińskiego w Krakowie. Asystent zdrowienia to osoba, która sama doświadczyła kryzysu psychicznego,

przeszła proces leczenia, terapię i po ukończeniu specjalistycznego kursu i odbyciu stażu rozpoczęła pracę w tym zawodzie. Asystenci zdrowienia wspierają i pomagają osobom w kryzysie, towarzyszą pacjentom w zdrowieniu. Pomagają odbudować się po kryzysie. Są „mostem” łączącym pacjenta i specjalistów. W mojej pracy wspieram i motywuję pacjentów. Zachęcam do kontynuowania leczenia, systematycznych wizyt, terapii i dbanie o regularne branie leków. Prowadzę też spotkania edukacyjne dla rodzin pacjentów. Na spotkaniach przybliżana jest tematyka zaburzeń i kryzysów psychicznych. Bliscy mogą się dowiedzieć o formach wsparcia, m.in. placówkach, w których mogą liczyć na pomoc po opuszczeniu oddziału szpitala. Uczę też jak dać wsparcie w domu. Prowadzę klub pacjenta. Jest to forma wsparcia dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, którego celem jest podtrzymanie kontaktów społecznych oraz pomoc w zorganizowaniu czasu wolnego.

Działam w Stowarzyszeniu „Otwórzcie Drzwi”, gdzie prowadzę edukację dla studentów różnych kierunków (m.in. medycyny, psychologii) na temat kryzysów psychicznych na swoim przykładzie.

Co pomaga w dbaniu o zdrowie psychiczne?

- **Odpoczynek i odpowiednio długi sen.** Zadбай o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
- **Zdrowe odżywianie.** Prawidłowe nawyki żywieniowe dadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
- **Aktywność fizyczna.** Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
- **Unikanie używek.** Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje

energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.

- **Relacje społeczne.** Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.

Kiedy zasięgnąć wsparcia specjalisty

Każdy z nas zmaga się czasami z obniżeniem nastroju. Jednak nie bagatelizuj tego stanu i zacznij działać, jeśli:

- objawy utrzymują się długo i zwiększa się ich nasilenie
- masz problemy ze snem, apetytem
- czujesz niepokój i rozdrażnienie
- masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków.



“ **Jeśli potrzebujesz wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym lub szukasz odpowiedzi na pytania dotyczące swoich emocji lub zachowań, możesz skorzystać z telefonów wsparcia. Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą jak Ci pomóc.**

Gdzie zasięgnąć wsparcia specjalisty

Zgłoś się bezpośrednio do poradni zdrowia psychicznego – do psychologa lub psychiatry. Specjalista pomoże Ci we wdrożeniu odpowiedniej profilaktyki oraz przedstawi rozwiązania dostosowane do Twojej sytuacji.

Do psychologa potrzebujesz skierowanie, z wyjątkiem okresu stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego. Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

Zgłoś się do Centrum Zdrowia Psychicznego, które jest odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym ze swojego rejonu kompleksowej pomocy psychiatrycznej.

Telefony wsparcia

Jeśli potrzebujesz wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym lub szukasz odpowiedzi na pytania dotyczące swoich emocji lub zachowań, możesz skorzystać z telefonów wsparcia. Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą jak Ci pomóc.



Niewidoma lalka Barbie

Urszula Napierała

Barbie to jedna z najlepiej sprzedających się zabawek, chyba najbardziej znana na świecie. No bo kto o niej nie słyszał?

Pierwsza lalka Barbie powstała w 1958 roku. Została stworzona na cześć Barbary przez jej matkę Ruth Handler (właścicielki firmy Mattel). Od tamtego czasu powstały różne lalki i całe ich kolekcje. Firma wyprodukowała 176 typów

Barbie, o różnych budowach ciała, 35 odcieniach skóry i 94 rodzajach fryzur. Na rynku dostępne są lalki kolekcjonerskie, modowe, sportowe, lalki przedstawiające kobietę, która może robić wszystko: mieć każdy zawód, wykonywać każdy sport, śpiewać, tańczyć... Od jakiegoś czasu firma Mattel zaczęła wypuszczać na rynek lalki z niepełnosprawnością. Dzięki temu nikt nie jest wykluczony. Były już różne Barbie z niepełnosprawnościami, ale ogromny hit nadszedł niedawno.

25 lipca 2024 roku na rynek została wprowadzona pierwsza w historii lalka reprezentująca osoby niewidome. Jest to prawdziwy fenomen na światowym rynku. Pracując nad jej stworzeniem firma Mattel nawiązała współpracę z Amerykańską Fundacją na Rzecz Niewidomych (AFB), by móc lepiej zrozumieć świat osób niewidomych i żeby lalka dokładnie przedstawiała osoby należące



do tej grupy. No i przede wszystkim żeby dzieci z dysfunkcją narządu wzroku mogły się z nią identyfikować.

Nową lalkę, z kolekcji Barbie Fashionistas, można znaleźć pod numerem #228. Jest to kolekcja Modowa, więc i lalka musi modnie wyglądać. Barbie ma na sobie jasne buty na obcasie, fioletową spódniczkę z falbankami, jasnoróżową satynową koszulkę i przyciemnione okulary. Ma białą laskę, która, jak doskonale wiemy, pomaga w poruszaniu się osobie z niepełnosprawnością wzroku. Ubranko wykonano w taki sposób, żeby osoby niewidome mogły samodzielnie je zmieniać. Opakowanie tej zabawki jest takie samo jak wszystkie inne tej firmy, ale jest pewien dodatkowy element: napis „Barbie” w alfabecie Braille’a.

Lalkę wyprodukowano po to, żeby dzięki niej osoby z dysfunkcją narządu wzroku zostały

“ 25 lipca 2024 roku na rynek została wprowadzona pierwsza w historii lalka reprezentująca osoby niewidome. Jest to prawdziwy fenomen na światowym rynku. Pracując nad jej stworzeniem firma Mattel nawiązała współpracę z Amerykańską Fundacją na Rzecz Niewidomych (AFB), by móc lepiej zrozumieć świat osób niewidomych.

dostrzeżone w społeczeństwie, rozpoczynając edukację od jak najmłodszych obywateli. Dzieci, a nawet niektórzy dorośli, nie zdają sobie sprawy z tego, jacy ludzie są dookoła. Dzięki takim zabawkom można dostrzec, że nie każdy jest taki sam i istnieją różnego rodzaju dysfunkcje.

By mieć pewność, że lalka sprosta wymaganiom, firma Mattel przeprowadziła testy z dziećmi niewidomymi i słabowidzącymi, aby upewnić się, że lalka odpowiada ich potrzebom. Ponadto firma zasięgnęła opinii Królewskiego Narodowego Instytut ds. osób Niewidomych (RNIB) w Wielkiej Brytanii. Wszyscy wypowiadają się pozytywnie na temat nowego produktu firmy.

Lalkę na razie trudno kupić. Istnieją przesłanki, że ma pojawić się na polskim rynku jeszcze w czasie wakacji. 5 sierpnia 2024 r. znalazła się na Allegro, co oznacza, już niedługo będzie można ją zakupić zarówno przez Internet, jak i stacjonarnie. Ja już ją sobie zamówiłam.

Warto pamiętać, że lalki są nie tylko dla dzieci. Wydaje mi się, że szczególnie ta Barbie będzie świetną pomocą w różnych terapiach, w których uczestniczą osoby zarówno z dysfunkcją narządu wzroku, jak i z każdą inną dysfunkcją.



Fraszka na sen nocy letniej

*Dzień gorący powoli wspomnieniem się staje,
sen nadchodzi kojący niczym rajskie gaje.
Zasypiając swe głowy wtulimy w poduszki,
lato sobie odpocznie w rosie mocząc nóżki.*

Idzie noc

*Noc niech wkroczy łagodnie,
lekkim piórkiem niech muśnie,
sny przynosząc pogodne,
temu kto szybko uśnie.*

Elżbieta Gutowska-Skowron

Warsaw Vision 2024

Miasto przyjazne dla niewidomych

Konferencja międzynarodowa
Dostępność | Mobilność | Innowacje
3 października | Centrum Nauki Kopernik | Warszawa

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

Dziękujemy za aktywne uczestnictwo w inauguracji cyklu wydarzeń, które zgromadziło liczne grono specjalistów oraz osób zainteresowanych poprawą dostępności przestrzeni miejskiej.

2. Kolejne spotkanie już we wrześniu!

Nie przegap kolejnego spotkania 4 września (Gałczyńskiego 7, transmisja na Facebooku). Aktualne informacje i szczegóły o wydarzeniu będą dostępne na naszych profilach społecznościowych.

3. Testy aplikacji NawiGo

Zachęcamy do testowania aplikacji NawiGo, która ułatwia poruszanie się po stacjach metra oraz obiektach użyteczności publicznej w Warszawie i okolicach. NawiGo zapewnia mikronawigację po 95 kluczowych obiektach miasta, dostarcza informacje o około 1600 miejscach użyteczności publicznej.

Zainteresowane osoby zachęcamy do kontaktu:
warsawvision@fundacjaszansa.org

To wyjątkowa okazja, aby wpłynąć na rozwój aplikacji, która uczyni przestrzeń miejską bardziej dostępną i przyjazną. Razem możemy sprawić, że poruszanie się po mieście stanie się prostsze oraz bardziej komfortowe dla wszystkich. Dołącz do nas już dziś i bądź częścią zmiany!

4. Międzynarodowa konferencja „Warsaw Vision 2024”

Zapraszamy na konferencję „Warsaw Vision 2024. Miasto przyjazne dla niewidomych”, która odbędzie się 3 października w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie.

Dostępność, mobilność, innowacje stanowią wiodące zagadnienia Warsaw Vision 2024. Zaprezentujemy najnowsze technologie i rozwiązania, dzięki którym przestrzeń publiczna staje się coraz bardziej przyjazna dla niewidomych. Konferencja będzie okazją do spotkań oraz wymiany doświadczeń z ekspertami z Polski i zagranicy. Zachęcamy do odwiedzenia wystawy towarzyszącej ACCESSIBILITY EXPO 2024 (3-5 października, Pałac Kultury i Nauki, Sala Stefana Starzyńskiego).

Udział w konferencji i wystawie jest bezpłatny, jednak ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, wymagana jest wcześniejsza rejestracja.

Razem tworzymy miasto przyjazne dla wszystkich!

Kontakt

e-mail: warsawvision@fundacjaszansa.org

tel.+ 48 534 831 145

tel. + 48 728 357 699

Projekt realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together