

help

jesteśmy razem

nr 108 wrzesień 2024 ISSN 2083-2786



RAZEM DO SUKCESU

Będziemy widzieli nie widząc, słyszeli nie słysząc, biegali nie chodząc, lecz jeżdżąc na wózku i będziemy wiedzieć wszystko nie rozumiejąc skomplikowanych treści. – Marek Kalbarczyk

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

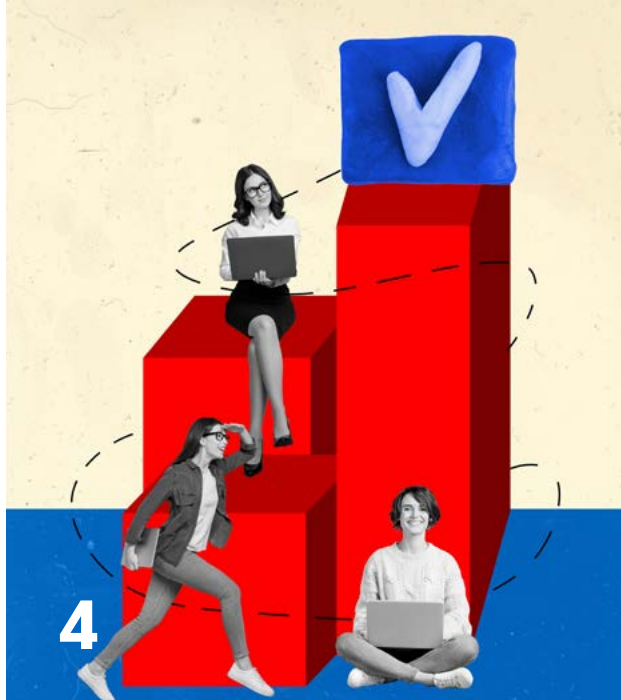
help@fundacjaszansa.org

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

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 grafikę, na której sylwetki ludzkie widoczne są na tle wykresów symbolizujących wspólny sukces.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 7

Szansa Cubing Open Warsaw 2024
– zapowiedź _____ 11

Szansa Chess Open 2024 _____ 12

Piknik na Starym Mieście w Olsztynie _____ 13

Razem ku lepszej przyszłości _____ 15

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Ważna sprawa – dostępność _____ 21

Jak zastrzec PESEL i po co to robić? _____ 25

■ KIEDY WIDZI SIĘ NIEZWYKLE

Warsztaty rzeźbiarskie w Szydłowcu _____ 27

Pan Andrzej i rolnictwo _____ 28

■ NA HELPOWE OKO

Celebracja niepełnosprawności _____ 30

Dziki niedźwiadek polarny _____ 32

Wolontariusze zawsze bardzo potrzebni _____ 36

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Niewidomy influencer pokazuje życie
w ciemno _____ 39

Idol – Agnieszka Majnusz _____ 43

■ PRAWO I ŻYCIE

Europejski Akt o Dostępności – w czym pomoże
osobom ze szczególnymi potrzebami? _____ 45

Po co nam te nałogi? _____ 50

Jak się obronić? _____ 52

Adopcja, czyli nowa rodzina _____ 54

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

O miłości lekko i z dowcipem _____ 56

Razem Możemy Więcej _____ 57

Wybitni zagraniczni prelegenci na Konferencji
REHA FOR THE BLIND in Poland 2024 _____ 60

Helpowe refleksje

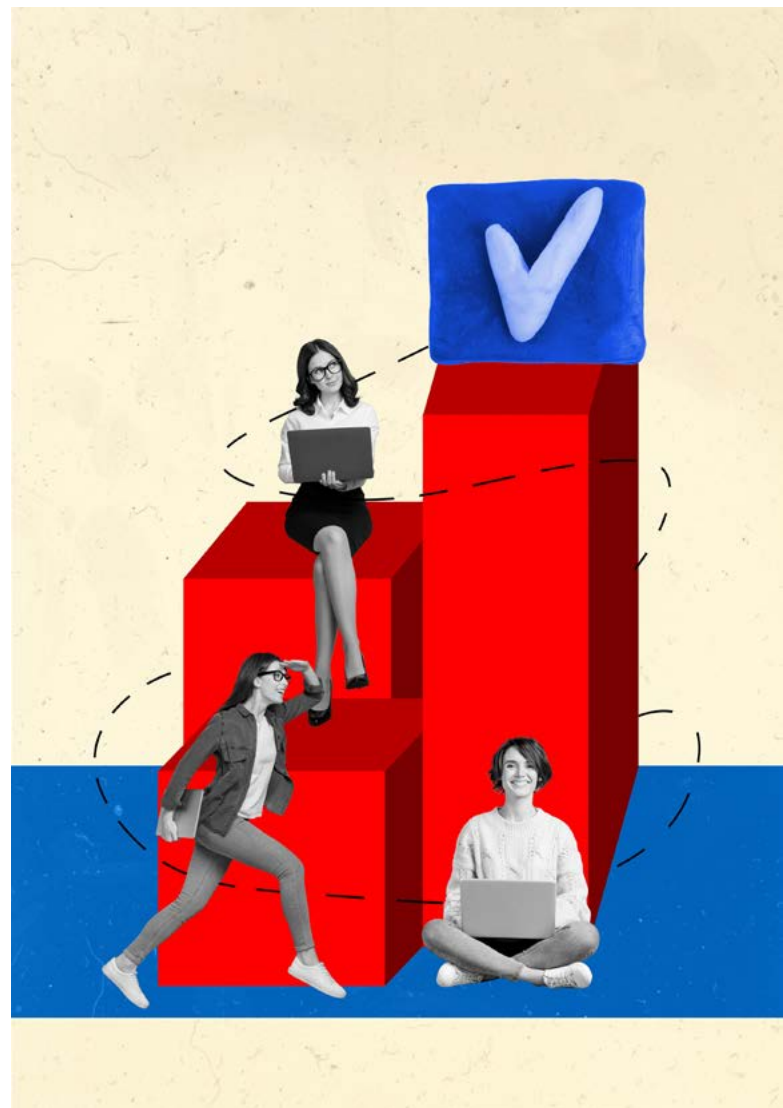
Razem do sukcesu – REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz IN BUCURESTI

Marek Kalbarczyk

Zbliża się 22. edycja Konferencji. Kiedyś była celem naszych marzeń, później ich realizacją, teraz jest przede wszystkim zobowiązaniem. Kiedy zorganizowało się 21 takich wydarzeń, kiedy na każde z nich przybyło co najmniej 800 osób, a rekord widzów podczas uroczystości inauguracji wynosi 1400, nie możemy pominąć obowiązku zorganizowania tego spotkania po raz kolejny. Co więcej, kolejne musi być ciekawsze od wszystkich poprzednich. Mówi się przecież, że albo coś się rozwija, albo (przez sam fakt braku rozwoju) maleje i zwija. Mamy dowody na słuszność tej tezy. Jak tylko przedsięwzięcie staje się sztapowe, powtarza pomysły sprzed lat, traci zainteresowanie uczestników. Tak więc planujemy tegoroczne spotkanie, by było czymś więcej niż poprzednie.

Wygląda na to, że udało się zapewnić naszym Beneficjentom coś, co jest dla nich interesujące i będzie miało charakter innowacyjny. Zamieszczamy tu program wydarzenia, toteż nie ma sensu powtarzanie zawartych tam informacji. Wspomnę jedynie o kilku nowościach albo propozycjach, które w jakiś sposób wyróżniają się spośród dziesiątek elementów składających się na całość spotkania i Konferencji.

REHA rozpocznie się konferencją merytoryczną ph.: „Warsaw Vision – miasto przyjazne dla



niewidomych” (w czwartek 3 października o godzinie 10:00). Fundacja razem z miastem stołecznym Warszawa realizuje projekt o ww. tytule, który ma na celu zbudowanie społeczności użytkowników aplikacji nawigacyjnej Nawigo. Celem tych działań jest udostępnienie osobom niewidomym możliwości samodzielnego poruszania się po mieście, a więc załatwiania spraw w warszawskich urzędach oraz poruszania się po stacjach metra. Stopniowo udostępniamy aplikację Nawigo, która współpracuje z licznymi beaconami rozmieszczonymi na stacjach i w stołecznych urzędach. Nasi eksperci oceniają ten system i meldują nam swoje oceny. Zgłaszane uwagi nie wzbudzają niepokoju. Nie dotyczą kwestii na tyle istotnych, byśmy razem z miastem mieli wątpliwości co do przydatności tego rozwiązania.

Podczas konferencji Warsaw Vision wystąpią prelegenci z Polski i z zagranicy. Mamy nadzieję, że Nawigo zostanie dobrze ocenione i zarazi inne miasta do otwarcia się na ludzi niewidomych i słabowidzących. Należy jednak zaznaczyć, że Nawigo pomoże wszystkim mieszkańcom i ułatwi pobyt w naszym mieście turystom. Aplikacja może komunikować się z użytkownikami nie tylko w języku polskim. Konferencja Warsaw Vision będzie jakby prologiem Wielkiego Spotkania Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich.

O godzinie 15:00 otworzymy Konferencję REHA. Czy w tym roku będzie bogatsza od poprzednich? Sama poprzedzająca ją konferencja potwierdza tę tezę. Owszem, będzie ciekawiej! Niech mi będzie wolno zwrócić Państwa uwagę na przykład na kilkadziesiąt paneli i prelekcji, które odbędą się w piątek 4 października zarówno w salach Centrum Nauki Kopernik, jak i w Pałacu Kultury i Nauki. Sam fakt wykorzystania w tym celu tych dwóch tak bardzo wyjątkowych i nobilitowanych obiektów wystarczy, by docenić naszą pomysłowość i pracowitość.

W tym roku wystawa technologiczna oraz prezentacje działalności instytucji związanych z naszym środowiskiem zmienia się w stronę dostępności dla wszystkich niepełnosprawności. Serdecznie zapraszamy. Zwiedzanie jest bezpłatne. Tę i inne wystawy będą uruchomione w czwartek 3 października. Najpierw dwie ważne wystawy w Centrum Nauki Kopernik: wystawa działalności Fundacji od jej powołania do dzisiaj i wystawa ph.: „Świat dotyku i dźwięku”. Fundacja ma 32 lata i uwierzcie, dużo w tym czasie się wydarzyło. Prezentujemy to w formie audio, video i dotykowej. Nie mniej interesująca będzie ta druga wystawa. Świat dotyku i dźwięku jest nasz. Nie widzimy, ale przecież słyszymy i dotykamy. Dajcie nam przyrządy niwelujące skutki niepełnosprawności wzroku, a natychmiast zaczniemy widzieć co jest dookoła – nic to, że będzie to widzenie niezwykle, inne niż osób pełnosprawnych. Jak wiadomo, my widzimy trzecim okiem, które najczęściej sprowadza się do dobrodziejstw naszego słuchu i dotyku. Wystawy będą zorganizowane w Centrum Nauki Kopernik, ale

“ Zbliża się 22. edycja Konferencji. Kiedyś była celem naszych marzeń, później ich realizacją, teraz jest przede wszystkim zobowiązaniem. Kiedy zorganizowało się 21 takich wydarzeń, kiedy na każde z nich przybyło co najmniej 800 osób, a rekord widzów podczas uroczystości inauguracji wynosi 1400, nie możemy pominąć obowiązku zorganizowania tego spotkania po raz kolejny.

jedynie w czwartek 3 października, by w piątek dołączyć do całej wystawy „Accessibility expo 2024”, która zaprezentuje wszelkie rozwiązania udostępniające otoczenie nie tylko dla niewidomych i słabowidzących, lecz dla wszystkich obywateli ze szczególnymi potrzebami.

Zapraszamy na kilka koncertów w czwartek i piątek wieczorem – Chopin, Ravel w wykonaniu Marcina Koziaka, Seweryn Krajewski smooth jazz, zespół Raz Dwa Trzy, Sławomir Uniatowski i koncert Stowarzyszenia „Z Muzyką do Ludzi” to najprawdopodobniej wystarczająca dawka radości dla naszych gości.

W niedzielę 6 października zapraszamy na grę terenową do Parku Skaryszewskiego. Będą tam obecni Beneficjenci Fundacji, biorący udział w Konferencji REHA. Mamy nadzieję, że zechcą Państwo dołączyć do nas i konkurować z nami. Gdyby komuś zależało na zwycięstwach i nagrodach, a nie jedynie udziale, zapewniam, że najlepsi w konkursach, które tam się odbędą, otrzymają dyplomy i nagrody pieniężne. Uczestnicy wejdą do parku różnymi wejściami

i dedykowanymi im ścieżkami dotrą do stacji, gdzie organizatorzy przeprowadzą konkursy z siedmiu dziedzin, m.in.: sprawność fizyczna, zdolności intelektualne, muzykalność i śpiew, historia naszej Fundacji, zdolności innych zmysłów niż wzrok.

W piątek 4 października odbędzie się długo oczekiwane spotkanie Wschód-Zachód, Północ-Południe. Porozmawiamy jak żyją niewidomi w krajach tak odległych jak Nigeria, Madagaskar, Sri Lanka, Mjanma itd. Mamy nadzieję, że szykowana na tę okazję odezwa do władz i mediów zdobędzie Wasze poparcie. Tekst odezwy będzie przedstawiony w kolejnym numerze Helpa.

Po raz pierwszy rozdzielamy naszą grupę na dwie części. Nie będziemy jedynie w CNK, lecz także w PKiN. Nie będziemy obserwowali tłoku i konkurowania o lepsze miejsce, lecz cieszyli się większą przestrzenią. Przybędzie do nas więcej osób niż zakłada projekt dofinansowany

przez PFRON. Zapraszamy kolejnych chętnych. Naprawdę będzie się działo. W sytuacji, gdy mamy zgłoszenia uczestnictwa ok. tysiąca osób, w CNK zmieści się jedynie połowa tej liczby. Innowacją jest w tym przypadku internetowa transmisja tego wydarzenia w wystarczająco dobrej jakości. Nasi goście zasiądą w sali głównej CNK oraz Sali Skłodowskiej w PKiN.

Zanim spotkamy się na centralnej REHA, weźmiemy udział w konferencji regionalnej. 21 września odbędzie się REHA warszawska, mazowiecka. Zapraszamy do Pałacu Kultury i Nauki, gdzie poza sesją merytoryczną odbędzie się turniej szachowy z udziałem arcymistrzów oraz przedstawicielei naszej społeczności i turniej w układaniu kostki Rubika. I nie tylko to – już na początku września udamy się do Bukaresztu na spotkanie i konferencję, które są wzorowane na Konferencji REHA w Polsce. Będzie trwała dwa dni i jak u nas składała się z wielu elementów: sesja merytoryczna, warsztaty, panele dyskusyjne, wyróżnienia dla naszych IDOLI, spotkania z przedstawicielami władz i mediów itd.

“ W tym roku wystawa technologiczna oraz prezentacje działalności instytucji związanych z naszym środowiskiem zmienia się w stronę dostępności dla wszystkich niepełnosprawności. Serdecznie zapraszamy. Zwiedzanie jest bezpłatne. Te i inne wystawy będą uruchomione w czwartek 3 października. Najpierw dwie ważne wystawy w Centrum Nauki Kopernik: wystawa działalności Fundacji od jej powołania do dzisiaj i wystawa ph.: „Świat dotyku i dźwięku”.

Jaki główny przekaz wystosują goście naszego spotkania? Należy dbać o kulturę bycia razem. Razem to efektywniej, mądrzej, ze zwielokrotnioną mocą w dążeniu do lepszego jutra. Jeśli tak dalej pójdzie, będziemy mieli świat otwarty dla osób, które nie widzą. Zastosujemy sztuczną inteligencję, dowiemy się jak wygląda nasze otoczenie, osiągniemy dobrze zdefiniowaną samodzielność i podmiotowość. Dzięki temu trafimy bez pomocy innych do wybranego celu, zdobędziemy wykształcenie i znajdziemy pracę. Stworzymy swoją rodzinę i będziemy mieli swoje pieniądze. To wszystko spowoduje, że będziemy mogli czuć się podmiotowo, że inni będą nas tak traktowali. Świat musi być budowany dla wszystkich, a nie jedynie wybranych. W takim świecie zagramy w ping-pong, albo w inne gry, które nie wymagają widzenia, i wygramy z osobami widzącymi! I tak razem dotrzemy do sukcesu: będziemy widzieli nie widząc, słyszeli nie słysząc, biegali nie chodząc, lecz jeżdżąc na wózku i będziemy wiedzieć wszystko nie rozumiejąc skomplikowanych treści.



Trigger warning i dostępność ebookowej aplikacji

Jedna z wiodących grup w handlu detalicznym na polskim rynku stawia na innowacje, tym razem w obszarze zrównoważonego rozwoju, dostępności i przeciwdziałania nierównościom. Spółka rozpoczęła prace nad nowymi rozwiązaniami, które mają na celu znoszenie barier w dostępie do treści cyfrowych dla osób starszych, niedowidzących, niewidomych i osób w kryzysie psychicznym. Grupa zrealizuje badania, które pozwolą zidentyfikować konkretne bariery wśród tych grup, a następnie dostosuje do ich potrzeb swoją aplikację z audiobookami, ebookami i podcastami – czytamy na portalu eska.pl.

W trakcie realizacji projektu zostaną opracowane algorytmy wyłapujące niepokojące treści zawarte w książkach i odfiltrowujące je we wspomnianej aplikacji. Opracowany zostanie ponadto nowy tryb dostępności aplikacji dla osób starszych, niewidomych i niedowidzących.

Na rynku filmów i gier standardem jest obecnie tzw. trigger warning. Są to ostrzeżenia informujące o treściach zawierających wulgaryzmy, sceny erotyczne i sceny zawierające przemoc. W określonych warunkach, np. w przypadku osób z dysfunkcjami psychicznymi lub osób w kryzysie psychicznym, wszystkie one mogą wywołać silny dyskomfort i reakcję emocjonalną. Trigger warning jak dotąd nie był stosowany

w odniesieniu do książek cyfrowych. Właśnie ten mechanizm zostanie wdrożony w aplikacji. Treść książek będzie poddawana analizie z wykorzystaniem algorytmów machine learning i oznaczana informacjami o potencjalnym zagrożeniu niebezpiecznymi treściami, a więc treść ta otrzyma trigger warning. Początkowo ostrzeżenia będą dotyczyły ebooków, następnie pojawią się one także w treściach audio i w wydaniach papierowych.

Drugie zadanie projektu będzie polegało na opracowaniu nowego standardu dostępności i stworzeniu inteligentnych trybów w aplikacji, zapewniających łatwiejsze korzystanie z niej osobom starszym, niedowidzącym i niewidomym. Opracowanie zostanie poprzedzone rozmowami z beneficjentami projektu. Podzielią się oni swoimi doświadczeniami z korzystania z aplikacji i na tej podstawie wypracowane zostaną rozwiązania odpowiadające na ich potrzeby i niwelujące konkretne bariery.

Projekt w tym przypadku będzie się koncentrował na funkcjonalnościach aplikacji tworzonych zgodnie z wytycznymi dostępności. Jedną z nich będzie onboarding, czyli sekwencja kroków, które nowi użytkownicy muszą przejść po pierwszym zalogowaniu się do aplikacji. Inne funkcjonalności to intuicyjna nawigacja, nowe opcje filtrowania, wybór czcionek i kontrastu, odpowiadający na potrzeby osób z dysleksją czy też użytkowników ze zmęczonym wzrokiem. Ważnym usprawnieniem dla osób słabowidzących i niewidomych będzie przewodnik głosowy po aplikacji.

Pływanie stało się dla niego ucieczką z wózka

Wywiad Radosława Wojtasa z Jackiem Czechem, człowiekiem o niezwykłym harcie ducha, pływakiem, parolimpijczykiem, mistrzem Polski i Europy, czterokrotnym wicemistrzem świata wart jest przeczytania w całości. Pochodzi z portalu holistic.news.

Niefortunny skok do wody na główkę w wakacje przed klasą maturalną i paraliż cztero kończynowy – „Przez pierwsze miesiące tylko patrzyłem w sufit. Potem powolna rehabilitacja i mozolny powrót do życia. Walka o to, żeby usiąść, żeby zacząć jeździć na wózku. To wszystko zajęło bardzo dużo czasu. W pierwszym roku mogłem ćwiczyć maksymalnie półtorej godziny dziennie. Ale już w trzecim roku nie odpuszczałem i na rehabilitacji oraz na ćwiczeniach spędzałem po osiem godzin każdego dnia. (...) Wiele osób nie dawało mi szans na odzyskanie sprawności. Prognozowano, że nie usiądę na wózku. Mówiono mi, że raczej już na zawsze pozostanę całkowicie sparaliżowany. Ja się jednak zawniłem. Po czterech latach ćwiczeń po osiem godzin każdego dnia wzmocniłem się na tyle, by poruszać się na wózku. Na pewno duża jest w tym zasługa moich rodziców i fizjoterapeutów, ale bez pracy, którą wykonałem, z pewnością nie udało by mi się tego osiągnąć. (...) Bo miałem marzenie. Chciałem wrócić do sprawności. Ćwiczyłem z rehabilitantami, a gdy oni odchodzili – ćwiczyłem dalej sam. Stałem się samodzielny na tyle, by móc poruszać się na wózku. I wtedy nabrałem wiatru w żagle, skończyłem policealne studium, a później Politechnikę Rzeszowską i Polsko-Japońską Szkołę Technik Komputerowych w Warszawie” – mówi Jacek Czech.

Czym stał się dla niego sport i pływanie? – „To była dla mnie przede wszystkim ucieczka z wózka. To pewien paradoks, bo z jednej strony woda zabrała mi dawne życie i sprawność, ale z drugiej strony w basenie jestem niezależny od wózka. I to jest dla mnie ogromna satysfakcja. Na początku było pływanie rekreacyjne, gdy poczułem się w tym wystarczająco silny – zacząłem pływać wyczynowo. (...) Sport jest antidotum. Jest odskocznią od problemów. Pozwala nam się sprawdzić, daje możliwość zdrowej rywalizacji z przeciwnikami i z samym sobą. A jednocześnie pozwala poznać wielu fantastycznych ludzi. Kiedy stajemy przed bardzo trudnymi wyzwaniem, kiedy nasz organizm jest na granicy wyczerpania, to wtedy widzimy swoje prawdziwe oblicze. Możemy poznać lepiej samego siebie. (...) Siła woli potrzebna jest do tego, aby mimo trudności

realizować swoje cele. Dyscyplina pozwala nam osiągać doskonałość w treningu i wymaga też od nas tego, żebyśmy byli perfekcyjni. Nie zawsze się to udaje, ale to dzięki dyscyplinie osiągamy szczyt możliwości w sporcie. Wola walki jest wtedy, kiedy nic nie idzie, kiedy naprawę na nic już nie ma siły, ale właśnie wtedy wrzuca się turbo i pokonuje wszystkie trudności. Wola walki jest połączeniem siły woli i dyscypliny”.

Przełom, kiedy poczuł, że może pokonać ograniczenia własnego ciała, nastąpił podczas pierwszych mistrzostw Polski, w których uczestniczył – „Zdobyłem cztery medale i pokonałem paraolimpijczyka z Aten na 100 metrów stylem grzbietowym. To pokazało jak silnym jestem pływakiem. W procesie rehabilitacji prawdziwy przełom nastąpił po pięciu latach od wypadku. Kiedy mogłem poprowadzić samochód i zacząć podróżować”.

Jacek Czech mówi dużo i chętnie, dzieli się swoją historią, dlatego ograniczyliśmy się właściwie niemal wyłącznie do cytatów z wywiadu. Warto przeczytać go w całości.

Nie jest dobrze z dostosowaniem lokali wyborczych do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami

Podczas tegorocznych wyborów samorządowych i do Parlamentu Europejskiego Rzecznik Praw Obywatelskich we współpracy z przedstawicielami społeczeństwa obywatelskiego przeprowadził szeroko zakrojoną kontrolę dostępności lokali wyborczych oznaczonych jako dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Mimo że przepisy regulujące te kwestie obowiązują już od 13 lat, wyniki kontroli wskazują na liczne nieprawidłowości w ich przestrzeganiu – czytamy na portalu mir.org.pl.

Kontrolą objętych zostało 487 lokali wyborczych we wszystkich województwach. Wyniki nie są w najmniejszym stopniu zadowalające. Jedynie w przypadku 14% lokali wyborczych nie wykryto

żadnego naruszenia przepisów dotyczących dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. W 86% kontrolowanych miejsc stwierdzono rażące niedostosowania lokali i naruszenia obowiązujących przepisów. Niepokoi, że bariery utrudniające dostęp do lokali wyborczych znajdowały się w otoczeniu 121 budynków, czyli w 25% skontrolowanych miejsc.

Najczęściej pojawiały się problemy z brakiem odpowiedniego oświetlenia w miejscach mających zapewnić tajność głosowania, w przypadku 48% lokali, brak odpowiednio dostosowanych stanowisk do głosowania, w przypadku 41% lokali. Członkowie 1/4 spośród skontrolowanych komisji wyborczych nie byli przeszkoleni w problematyce dotyczącej dostępności lub też nie rozumieli wymogów dostępności. W wielu przypadkach brakowało podstawowej infrastruktury, np. odpowiednich oznaczeń, lampek doświetlających miejsca do głosowania czy stołów dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Raport pokontrolny sugeruje konieczność znacznie lepszego przygotowania lokali wyborczych przez władze lokalne i nakłada ten obowiązek na wójtów, burmistrzów i prezydentów miast, zaleca także zwiększenie nacisku na szkolenia członków komisji wyborczych w zakresie dostępności. Problemem, jak się okazuje, jest ponadto niezrozumiałość obowiązujących przepisów, co prowadzi do wniosku, że wymagają one przeformułowania i uzupełnienia o regulacje dotyczące dostosowania otoczenia lokalu wyborczego do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, ale też zrozumienia i uwzględnienia przez członków komisji wyborczych specyficznych potrzeb tych osób.

Zgodnie z rozporządzeniem z 2011 r. lokal obwodowej komisji wyborczej dostosowany do potrzeb wyborców z niepełnosprawnościami powinien znajdować się na parterze budynku bez barier architektonicznych lub budynku wyposażonego w podjazdy czy też inne urządzenia umożliwiające samodzielne dotarcie do niego tym wyborcom. Przynajmniej jedne drzwi

prowadzące do lokalu powinny umożliwiać swobodne poruszanie się wyborcom z niepełnosprawnościami ruchu. Krawędzie stopni schodów wewnątrz lokalu wyborczego i schodów do niego prowadzących powinny wyróżniać się kolorem kontrastującym z kolorem posadzki, tak by sygnalizować obecność schodów osobom słabowidzącym. Przynajmniej jedno miejsce w lokalu powinno zapewniać tajność głosowania wyborcom z niepełnosprawnościami. Powinno być ono dostosowane do ich potrzeb, a więc mieć co najmniej 1,2 m szerokości i 1,2 m głębokości, a także umożliwiać pisanie na dwóch wysokościach – 0,8 i 1,1 metra. Urna wyborcza powinna mieć nie więcej niż 1 m wysokości.

Spektakl „Trojanki” dla osób niewidomych i niesłyszących

W Teatrze Polskim w Bielsku Białej będzie można uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu teatralnym. W spektaklu „Trojanki” zobaczymy 27-osobowy zespół aktorów nieprofesjonalnych i profesjonalnych z Grecji, Polski i Portugalii oraz kilka lalek – donosi portal beskidzka24.pl.

Spektakl „Trojanki” realizowany jest przez międzynarodowy zespół i stanowi podsumowanie projektu „D.I.V.A”. W projekcie współfinansowanym przez Program Kreatywna Europa Unii Europejskiej uczestniczą Theama Inclusive Theatre z Grecji, Bielskie Stowarzyszenie Teatr Grodzki z Polski i Teatro Gato Escalado z Portugalii. Portugalska premiera przedstawienia odbyła się w Lizbonie w Teatro Fabrica da Polvora 1 sierpnia, grecka zaplanowana jest na 14 września i odbędzie się na deskach Theatre of Rematias w Chalandri. Polska premiera odbyła się 25 sierpnia na Małej Scenie Teatru Polskiego w Bielsku Białej.

Spektakl „Trojanki”, inspirowany eurypidejską tragedią o wojnie trojańskiej, realizuje wizję teatru otwartego. Na deskach Teatru Polskiego został zagrany z audiodeskrypcją, a także z tłumaczeniem z języka greckiego i portugalskiego na polski język migowy, i opatrzony polskimi



napisami. Tym samym był w pełni dostępny dla osób niewidomych, niesłyszących posługujących się językiem migowym i niesłyszących nie posługujących się nim. Audiodeskrypcja była odczytywana przez lektora w czasie rzeczywistym. Osoby niewidome odsłuchiwały tekst audiodeskrypcji przy użyciu specjalnych odbiorników.

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

4 września w Salonie Prezentacyjnym Gałczyńskiego 7 (Warszawa), odbyło się kolejne seminarium eksperckie oraz spotkanie otwarte z cyklu „Warsaw Vision. Miasto przyjazne dla niewidomych” poświęcone dostępności otoczenia dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Osoby niewidome i słabowidzące potrzebują w przestrzeni publicznej rozwiązań, które umożliwiają bezpieczne i samodzielne poruszanie się oraz korzystanie z rozmaitych usług. Prezentujemy najnowsze technologie, które mają zastosowanie w budowaniu otoczenia przyjaznego dla niewidomych, m.in. narzędzia asystujące, innowacje społeczne, aplikacje mobilne. Dostępność miejska oraz dostępność cyfrowa stanowią aktualne wyzwania dla sektora publicznego. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem (dawniej Fundacja Szansa dla Niewidomych) już od 32 lat doradza, jak pokonywać bariery. W ramach projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych” mamy przyjemność organizować spotkania otwarte z ekspertami, podczas których omawiamy aktualne zagadnienia i realizujemy panele dyskusyjne dając możliwość zadania pytań i uzyskania odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania.

Program wydarzenia

- „Mobilne technologie asystujące jako narzędzie poprawiające dostępność przestrzeni miejskiej dla osób z niepełnosprawnością wzroku – terażniejszość, przyszłość, potencjał, trudności, zagrożenia” Sławomir Strugarek – specjalista ds. projektów, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- „Warszawskie parki przyjazne również dla niewidomych” – Marek Kalbarczyk – Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem
- „Dostępność cyfrowa w sektorze publicznym” Justyna Muszalska – specjalista ds. dostępności cyfrowej.

Panel Dyskusyjny

Dostępność miejska – wyzwania i szanse

Zespół Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem

Kontakt:

warsawvision@fundacjaszansa.org

+ 48 534 831 145

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

Szansa Cubing Open Warsaw 2024 – zapowiedź

Cyprian Kalbarczyk

Już po raz czwarty organizujemy turniej w speedcubingu, czyli układaniu kostek Rubika i innych układanek na czas lub na najmniejszą liczbę ruchów prowadzących do prawidłowego ułożenia kostki. Wydarzenie odbędzie się w Pałacu Kultury i Nauki w dniach 21-22 września.

Zawody będą znacznie odbiegać od poprzednich edycji – przede wszystkim ich rozmachem.

W latach 2021-2023 organizowaliśmy zawody w tzw. konkurencjach bocznych, które stanowią wyzwanie nawet dla najbardziej doświadczonych speedcuberów. Układanie kostki Rubika bez patrzenia robi na widzach ogromne wrażenie. Tymczasem zawody z cyklu Szansy gościły specjalistów w układaniu nie jednej, lecz wielu kostek bez patrzenia. Najlepsze z nich, Krzysztofowi Boberowi, udało się pobić na naszych zawodach rekord Europy – w ciągu godziny zapamiętał i ułożył z pamięci aż 51 pomieszanych kostek!

Jednak konkurencje tego typu nie satysfakcjonowały publiczności i organizatorów. Poprzednie edycje miały raczej charakter spotkania niewielkiej grupy pasjonatów. Pałac Kultury ma większy potencjał, dzięki czemu zdecydowaliśmy się na totalną zmianę charakteru imprezy.

W tym roku przyjmimy 200 zawodników, którzy będą rywalizować w bardziej popularnych konkurencjach: kostkach sześciennych 3x3x3, 2x2x2 i 4x4x4 oraz układankach Skewb, Pyraminx

i Clock układanych na czas. Uczestnicy poprzednich edycji będą mogli zmierzyć się z konkurencjami 3x3x3 FM (najmniejsza liczba ruchów) oraz 3x3x3 BLD (bez patrzenia). Ww. konkurencje są bardziej widowiskowe. Dlatego zawody będą transmitowane, a na miejscu przewidzieliśmy miejsce dla widzów (wstęp bezpłatny). Zapraszamy szczególnie na finał głównej konkurencji, klasycznej kostki Rubika, w niedzielę 22 września w godzinach 16:50-17:40. Będzie on rozgrywany w bardzo widowiskowy sposób.

Przedsięwzięcie jest o wiele większe niż w poprzednich latach, co wiąże się ze zwiększonym nakładem pracy. Dlatego w tym roku do Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem dołączyło Stowarzyszenie Liga Niezwykłych znane z organizacji jednych z najlepiej ocenianych polskich zawodów z cyklu Energy Cube oraz Mistrzostw Polski w latach 2023-2024.

Zainteresowanie zawodami jest ogromne. Limit 200 zawodników został już osiągnięty, w tej chwili można zapisywać się tylko na listę rezerwową. Zapisało się wielu czołowych zawodników łącznie z aktualnymi mistrzami Europy (Tymon Kolasiński, Teodor Zajder, Radomił Baran, Ignacy Samselski) oraz mistrzami Polski (poza wcześniej wymienionymi: Krzysztof Bober, Łukasz Burliga, Wojciech Rogoziński, Jakub Hibszer).

Głównym sponsorem nagród jest Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem. Dziękujemy za wsparcie finansowe Marszałkowi Województwa Mazowieckiego Adamowi Struzikowi oraz Urzędowi Miasta Stołecznego Warszawa, a także pozostałym sponsorom: liderowi rynku producentów kostek Gancube oraz profesjonalnym sklepom speedcubingowych halcube.pl i strefakostek.pl.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej wydarzenia: <https://www.worldcubeassociation.org/competitions/SzansaCubingOpenWarsaw2024>. Zachęcamy również do śledzenia wydarzenia na portalu Facebook: <https://www.facebook.com/events/897828912379406>.

Szansa Chess Open 2024

Czwarta edycja festiwalu szachowego w stolicy!

Szymon Skurniak

Już po raz czwarty Pałac Kultury i Nauki stanie się na dwa dni mini-centrum szachowego świata. W dniach 21-22 września odbędzie się tam festiwal szachowy Szansa Chess Open 2024! Tegoroczna edycja będzie rekordowa pod kątem wysokości nagród – w puli dla najlepszych na 64 polach leżą aż 22 tysiące złotych.

Druga połowa września dla wielu szachistów stała się jednoznacznie związana z udziałem w festiwalu Szansa. Poza setkami Polaków, w poprzednich edycjach festiwalu wzięli również udział szachiści z Egiptu, Korei, Łotwy, Szwecji, Portugalii, Hiszpanii czy Tadżykistanu. Poprzednie edycje turnieju pokazały wysoki kunszt organizacyjny, a atrakcyjne nagrody i wspaniałe miejsce do gry (Sala Starzyńskiego w Pałacu). Te i inne argumenty przyciągają do Warszawy crème de la crème polskiej sceny szachowej. O prestiżu zawodów świadczy fakt, że we wszystkich poprzednich edycjach jedynie medaliści Mistrzostw Polski byli w stanie stanąć na najwyższym stopniu podium.

W ramach festiwalu odbędą się dwa turnieje. W sobotę, 21 września, napięcie w Sali Starzyńskiego sięgać będzie aż kryształowych żyrandoli, ponieważ festiwal rozpocznie turniej szachów błyskawicznych. Zawodnicy będą musieli podejmować decyzje w mgnieniu oka, a ich czas na namysł na całą partię będzie wynosił zaledwie 3 minuty, z dodatkiem 2 sekund na każde posunięcie. Blitz to według wielu najbardziej emocjonujący rodzaj szachów, a latające skoczki, gorączkowe posunięcia i mocne uderzenia w szachowy zegar są jego nieodzownym



elementem. Turniej tym tempem zostanie rozegrany na dystansie 11 rund. Początek zaplanowano na godzinę 16:00, a zakończenie na 20:45.

Następnego dnia zawodnicy będą mogli cieszyć się odrobinę większą ilością czasu do namysłu. Zegary przed wykonaniem pierwszego posunięcia będą pokazywać, że każdy z zawodników na rozegranie partii będzie miał 10 minut, a do tego dojdzie po 5 sekund inkrementu na każdy ruch. W trakcie niedzielnego turnieju rapid szachiści rozegrają po 9 partii. Pierwsze sędziowskie słowa „Rozpoczynamy partię” padną o 10:00, a ceremonia zakończenia jest zaplanowana na godzinę 16:30. W przypadku obu turniejów widownia jest mile widziana – należy jednak pamiętać o zachowaniu ciszy i nieprzeszkadzaniu szachistom w trakcie partii.

Zwycięzca turnieju szachów błyskawicznych otrzyma nagrodę w wysokości 1500 złotych, a najlepszy w szachach szybkich wzbogaci się o 2500 złotych. Ponadto w obu turniejach nagrody pieniężne otrzymają zawodnicy z miejsc 2-10: trzy najlepsze panie, trzech najlepszych juniorów, trzech najwyżej uplasowanych niewidomych zawodników oraz zwycięzcy kategorii rankingowych.

Festiwal został objęty patronatem Polskiego Związku Szachowego i patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika. Patronat medialny nad wydarzeniem objął portal informacyjny Infoszach.



Piknik na Starym Mieście w Olsztynie

Dorota Bakuła

W piątek, 23 sierpnia 2024 roku, na olsztyńskim Starym Mieście odbył się wyjątkowy piknik zorganizowany przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem. Wydarzenie było skierowane do osób niewidomych i niedowidzących będących podopiecznymi Fundacji. Ciepła, letnia atmosfera połączona z gościnnością organizatorów sprawiła, że na Rynku Starego Miasta zapanował radosny nastrój pełen wzajemnej życzliwości i wsparcia.

Goście honorowi i atrakcje pikniku

Na piknik przybyli przedstawiciele Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, lokalne instytucje i organizacje oraz Mariusz Kowalski, znany lokalny działacz wspierający inicjatywy na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Dyrektor PFRON Mateusz Szkaradziński podkreślił jak ważne są takie inicjatywy w integracji społecznej i poprawie jakości życia osób z niepełnosprawnościami. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków prowadziło warsztaty na temat zdrowego nawadniania organizmu i badało poziom cukru.

Dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko Powiatowej i Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie, które dostarczyło uczestnikom cennych informacji na temat zdrowia i bezpieczeństwa. Wykonywano pomiar poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu u osób palących, przekazywano informacje

na temat szczepień ochronnych i o zasadach profilaktyki chorób odkleszczowych i bezpiecznego sposobu usuwania kleszczy.

Występy, muzyka i wspólna zabawa

Muzyczną oprawę pikniku zapewnił Leszek Biłas, prezes olsztyńskiego chóru „Tęcza”, przy akompaniamencie Alicji Lewickiej. Muzyka stworzyła idealne tło dla wspólnego spędzania czasu i integracji uczestników. Występ olsztyńskiego hejnalisty, niewidomego Daniela Rupińskiego, był niezwykle poruszający, a każdy dźwięk wygrywany na trąbce odbijał się echem w sercach słuchaczy, ukazując siłę i determinację, z jaką osoby niewidome mogą realizować swoje pasje.

Wśród uczestników pikniku wyróżniał się Marek Beresiński, podopieczny Fundacji, który zdemontował działanie maszyny brajlowskiej, otwierając przed gośćmi drzwi do świata technologii dla niewidomych. Zainspirował wszystkich swoją energią i pozytywnym nastawieniem. Marek, jako osoba niewidoma, podzielił się swoimi doświadczeniami i motywował innych do niepoddawania się przeciwnościom losu. Jego inspirująca historia ukazała siłę wspólnoty, którą tworzy Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem.

Dzięki zaangażowaniu Iwony Skrodzkiej uczestnicy mogli skorzystać z różnorodnych atrakcji. Przygotowano gry i zabawy integracyjne, które dostosowane były do potrzeb osób z niepełnosprawnościami wzroku. Specjalnie zorganizowane warsztaty z rzemiosła artystycznego

“ Wydarzenie było skierowane do osób niewidomych i niedowidzących będących podopiecznymi Fundacji. Ciepła, letnia atmosfera połączona z gościnnością organizatorów sprawiła, że na Rynku Starego Miasta zapanował radosny nastrój pełen wzajemnej życzliwości i wsparcia.

pozwołyły uczestnikom na rozwinięcie swoich kreatywnych umiejętności, co spotkało się z entuzjastycznym odbiorem. Dla najmłodszych zorganizowane były konkursy i zabawy z drobnymi upominkami, a także malowanie twarzy.

Wspólna przyszłość

Piknik był okazją nie tylko do wspólnego spędzenia czasu, ale przede wszystkim manifestacją siły i jedności osób niewidomych i niedowidzących oraz tych, którzy ich wspierają. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem po raz kolejny pokazała, że razem można pokonać wiele trudności. Organizatorzy podkreślili, że takie wydarzenia są kluczowe dla integracji i budowania społeczności. Piknik zakończył się deklaracją kontynuacji tego typu inicjatyw, z jeszcze większym rozmachem i zaangażowaniem.

Dzięki wspólnemu wysiłkowi, ten piątek zostanie w pamięci uczestników jako dzień pełen radości, wzajemnego wsparcia i nadziei na lepsze jutro.

Wszystkim uczestnikom wydarzenia serdecznie dziękujemy za wspólnie spędzony czas.



Razem ku lepszej przyszłości

Julita Stachowska-Kufel

2 sierpnia 2024 roku odbyła się 7. Regionalna KONFERENCJA REHA FOR THE BLIND, zorganizowana przez bydgoski oddział Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Wydarzenie miało miejsce w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu, przyciągając liczne grono uczestników, zaangażowanych w pomoc osobom z niepełnosprawnościami wzrokowymi.

Od lokalnych inicjatyw po ogólnopolskie działania

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami, z naciskiem na osoby niewidome i niedowidzące. Konferencje REHA FOR THE BLIND, które początkowo odbywały się jedynie w Warszawie, z biegiem czasu stały się wydarzeniem o zasięgu ogólnopolskim. Obecnie corocznie odbywają się regionalne edycje konferencji we wszystkich 16 województwach.

Celem tych działań jest dotarcie do jak największej liczby osób zaangażowanych w pomoc i wsparcie osób z niepełnosprawnościami – od koordynatorów dostępności, przez pełnomocników władz, po tyflopédagogów i specjalistów z zakresu rehabilitacji oraz nowoczesnych technologii. To także ukłon w stronę beneficjentów, którzy z różnych powodów nie mogą uczestniczyć w centralnym wydarzeniu w Warszawie.

Wspólnie ku sukcesowi

Konferencję otworzył Marek Kalbarczyk, Prezes Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, który, choć nie mógł być obecny osobiście, wygłosił prelekcję online pt. „Razem do sukcesu”. Podkreślił, że zmiana nazwy Fundacji ma na celu podkreślenie jej misji – łączenia ludzi, niezależnie od



ich sytuacji życiowej, w dążeniu do wspólnego sukcesu. Fundacja nie tylko wspiera rozwój i rehabilitację, ale także stawia na wykorzystanie nowoczesnych technologii, które mogą uczynić życie osób z niepełnosprawnościami łatwiejszym i bardziej satysfakcjonującym. Marek Kalbarczyk zwrócił uwagę na to, jak ważne jest wspólne działanie w czasach, gdy ludzie coraz bardziej izolują się od siebie. Zakończył swoje przemówienie życzeniami sukcesów dla uczestników oraz podziękowaniami za ich zaangażowanie w działania Fundacji.

Od pomysłu do sukcesu

Kolejnym punktem konferencji było wystąpienie Zenony Góry i Doroty Triebwasser, które od lat są związane z Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy. Obie Panie są zaangażowane w kampanię społeczną „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie!”, której celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Kampania, zapoczątkowana w 2014 roku, jest owocem współpracy wielu instytucji i osób prywatnych. Jej pomysłodawcami i koordynatorami

była dyrektorką K-P SOSW Małgorzata Szczepańska oraz tyfloprowadzący: Dorota Triebwasser i Zenona Góra.

Panie Dorota i Zenona przybliżyły uczestnikom początki inicjatywy, cele oraz osiągnięcia kampanii. Szczególną uwagę poświęciły wyzwaniom, jakie napotykali organizatorzy przez lata. Główne cele kampanii to kształtowanie postaw opartych na otwartości i empatii wobec osób z dysfunkcją wzroku, integracja tych osób ze środowiskiem społecznym oraz zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu. Ważnym elementem kampanii są również działania edukacyjne, skierowane do placówek oświatowych, które otrzymują od organizatorów niezbędne materiały i wsparcie w organizacji zajęć dla dzieci i młodzieży. W ramach kampanii placówki, które zgłoszą chęć uczestniczenia, prowadzą zajęcia z dziećmi i młodzieżą oraz pracownikami (pogadanki, szkolenia, apele, lekcje wychowawcze, prezentacje) na temat potrzeb i możliwości osób, które dotyka dysfunkcja wzroku.

Jednym z symbolicznych działań kampanii jest „List do Adama”. Uczniowie piszą listy dzieląc się swoimi przemyśleniami na temat tego, co jest dla nich ważne. Kampania obejmuje również prelekcje oraz tzw. „spacery w ciemności”, podczas których widzący mogą doświadczyć trudności, z jakimi na co dzień borykają się osoby niewidome. Placówki, które biorą udział w akcji, otrzymują Certyfikat „Placówki Przyjaznej Osobom Niewidomym”. Celem przyznania Certyfikatu jest wyróżnienie szkół, placówek oświatowych, organizacji pozarządowych i innych instytucji, które w ramach akcji „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie!” podjęły w swoim środowisku działania w zakresie upowszechniania informacji dotyczących funkcjonowania osób z dysfunkcją wzroku.

Wsparcie dla osób z dysfunkcją wzroku na poziomie kształcenia wyższego

Radosław Cichański, pełnomocnik Prezydenta Bydgoszczy ds. osób niepełnosprawnych oraz Pełnomocnik Rektora Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego ds. Osób Niepełnosprawnych wygłosił prelekcję: „Wsparcie dla osób



z dysfunkcją wzroku na poziomie kształcenia wyższego”. Przedstawił szeroką gamę inicjatyw i udogodnień, jakie oferują polskie uczelnie dla studentów z niepełnosprawnościami. Podkreślił, że osoby z dysfunkcją wzroku mogą liczyć na wsparcie nie tylko na etapie rekrutacji, ale także w trakcie całego procesu edukacyjnego. Radosław Cichański opowiadał o Akademickiej Bibliotece Cyfrowej działającej przy Uniwersytecie Warszawskim, która oferuje dostęp do szerokiego zasobu materiałów dydaktycznych przystosowanych dla osób niewidomych i niedowidzących. Prelegent wspominał o Laboratorium Tyfloinformatycznym na Politechnice Wrocławskiej, gdzie studenci mogą korzystać z nowoczesnych rozwiązań informatycznych dostosowanych do ich potrzeb. Przy Katolickim Uniwersytecie Lubelskim działa Centrum Adaptacji Materiałów Dydaktycznych dla Niewidomych, które zapewnia wsparcie w adaptacji treści edukacyjnych na formaty dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku.

Radosław Cichański zwrócił uwagę na ofertę skierowaną do studentów UKW, która obejmuje nie tylko wsparcie edukacyjne, ale także

możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu. Przykładem jest sekcja sportowa, gdzie studenci mogą uprawiać goalball oraz showdown – dwie dyscypliny sportowe dedykowane osobom niewidomym i niedowidzącym. Sekcja ta osiąga wysokie wyniki na szczeblu krajowym, co świadczy o zaangażowaniu uczelni w promowanie aktywności fizycznej wśród studentów z niepełnosprawnościami. Jednym z najciekawszych rozwiązań jest Aplikacja Giermek. To nowoczesne narzędzie służy do nawigacji po budynkach Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego oraz do ostrzegania użytkowników przed ewentualnymi awariami. Aplikacja została stworzona przede wszystkim z myślą o niewidomych i niedowidzących studentach, lecz może być równie pomocna dla studentów nowo przybyłych oraz zagranicznych, ponieważ działa także w języku angielskim. Na koniec Radosław Cichański wspominał o innych dostępnych na UKW udogodnieniach, takich jak Uniwersytecka Biblioteka, Ogród Botaniczny UKW czy wypożyczalnia sprzętu tyfloinformatycznego. Uczelnia oferuje także zajęcia z muzycznej notacji brajlowskiej, co jest doskonałym przykładem dbałości o zaspokajanie różnorodnych potrzeb edukacyjnych studentów z niepełnosprawnościami.

Wystąpienie Radosława Cichańskiego pokazało jak szerokie i wszechstronne wsparcie oferują polskie uczelnie dla osób z dysfunkcją wzroku. Prezentacja była doskonałym przykładem na to, że edukacja wyższa w Polsce staje się coraz bardziej dostępna i otwarta dla wszystkich, bez względu na ograniczenia zdrowotne.

Informatyczne spojrzenie na druk 3D

Następni na scenie pojawili się dr inż. Jakub Kopowski oraz Michał Frąszczak, którzy przedstawili niezwykle fascynujący wykład poświęcony drukowi 3D oraz jego zastosowaniom w kontekście wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Prezentacja skupiona była na innowacyjnych możliwościach, jakie oferuje ta technologia, szczególnie dla osób niewidomych i niedowidzących. Druk 3D, jak wyjaśnili prelegenci, to technologia, która zrewolucjonizowała wiele dziedzin życia, w tym edukację, medycynę



i rehabilitację. Druk 3D umożliwia tworzenie dotykowych modeli edukacyjnych, które mogą służyć jako pomoce dydaktyczne, pozwalając osobom niewidomym lepiej zrozumieć pojęcia abstrakcyjne, kształty czy struktury, które trudno byłoby im sobie wyobrazić bez pomocy wizualnej. Jakub Kopowski szczególnie podkreślił rolę druku 3D w tworzeniu tyflomap – map dotykowych, które umożliwiają osobom niewidomym i niedowidzącym lepsze zorientowanie się w przestrzeni. Takie mapy mogą przedstawiać plany budynków, układy pomieszczeń, a nawet całe miasta, co znacząco ułatwia codzienne funkcjonowanie w nieznanym miejscu.

Kolejnym ważnym aspektem, który poruszyli prelegenci, było wykorzystanie druku 3D w tworzeniu prototypów urządzeń wspomagających, takich jak egzoskielety. W kontekście osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, druk 3D może być użyty do tworzenia niestandardowych protez czy elementów wspomagających rehabilitację, które są precyzyjnie dostosowane do potrzeb konkretnej osoby.

Michał Frąszczak – tyflopädagog z SOSW w Bydgoszczy omówił wykorzystanie potencjału druku 3D w edukacji osób niewidomych. Na przykładach z własnych lekcji wskazał jak uczniowie mogą uczyć się geografii, języka polskiego czy historii wykorzystując druk 3D, np.

mapy administracyjne, wypukłe globusy, modele ukształtowania terenu. Dzięki temu osoby niewidome mogą „zobaczyć” różne struktury i zjawiska przez dotyk, co otwiera przed nimi nowe możliwości doświadczania.

W czasie przerwy uczestnicy konferencji mogli dotknąć wszystkich modeli, o jakich usłyszeli w trakcie prezentacji i przekonać się czym są modele 3D i jak mogą pomóc w codziennym funkcjonowaniu. Wszyscy byli pod wrażeniem modeli globusów oraz słuz znajdujących się nad Kanałem Bydgoskim. Dla odważnych Jakub Kopowski, przygotował egzozkielet ręki, który jest wykorzystywany w terapii osób z zaburzeniami czucia.

Prezentacja pokazała, że druk 3D może stać się kluczowym narzędziem w tworzeniu bardziej dostępnego i przyjaznego środowiska dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Technologia ta ma potencjał do zmieniania życia na lepsze, umożliwiając pełniejsze uczestnictwo w edukacji, pracy i życiu społecznym. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do zapoznania się ze stroną internetową Centrum Transferu Technologii i Innowacji UKW.

Aplikacje w służbie niewidomym

Po fascynującym wykładzie na temat druku 3D, na scenie pojawił się Kamil Żak, specjalista z zakresu nowych technologii wspierających osoby z niepełnosprawnościami. Jego prelekcja była poświęcona najnowszym aplikacjom

mobilnym, które w znaczący sposób ułatwiają codzienne funkcjonowanie osobom z dysfunkcją wzroku.

Aplikacja **Be My Eyes** to innowacyjne rozwiązanie, które łączy osoby niewidome z widzącymi wolontariuszami na całym świecie. Osoby z dysfunkcją wzroku mogą w czasie rzeczywistym uzyskać pomoc w różnych codziennych sytuacjach, takich jak rozpoznawanie przedmiotów, czytanie etykiet na produktach czy nawigacja w nieznanym terenie. Aplikacja wykorzystuje kamerę smartfona, dzięki czemu wolontariusz może zobaczyć co znajduje się przed użytkownikiem i na tej podstawie udzielić niezbędnych wskazówek.

Kolejne omawiane aplikacje dotyczyły poruszania się za pomocą nawigacji. Stworzono systemy nawigacyjne z myślą o osobach niewidomych i niedowidzących, które pomagają w orientacji w przestrzeni miejskiej. Aplikacje YourWay (stworzona przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem) oraz Totupoint działają na zasadzie



beacona, czyli nadajnika emitującego sygnał, który odbierany jest przez smartfon użytkownika. Sygnał ten pozwala na precyzyjne określenie lokalizacji i kierunku, w którym należy się poruszać. Aplikacje są szczególnie użyteczne w miejscach publicznych, takich jak dworce, przystanki komunikacji miejskiej czy galerie handlowe, gdzie orientacja w przestrzeni może być wyzwaniem. Prelegent przedstawił również aplikacje, które wykorzystują sztuczną inteligencję. Aplikacje te mogą rozpoznawać tekst, identyfikować obiekty, a nawet rozpoznawać twarze i emocje ludzi, co znacząco ułatwia komunikację i interakcję z otoczeniem. Wszystkie mają jeden wspólny cel: zwiększyć niezależność osób niewidomych i niedowidzących, umożliwiając im samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie. Dzięki takim rozwiązaniom nowoczesne technologie stają się narzędziem do pokonywania barier, które kiedyś wydawały się nie do przezwyciężenia.

Rewolucja Dostępności

Na zakończenie konferencji głos zabrał Wojciech Sarnacki, który przybliżył działalność stowarzyszenia **Rewolucja Dostępności**. Stowarzyszenie działa na rzecz zapewnienia dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, prowadząc wszechstronne działania mające na celu poprawę jakości życia tych osób w różnych aspektach życia społecznego. Skupia się na kilku kluczowych obszarach, takich jak zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni publicznej oraz wszelkich usług dla osób z niepełnosprawnościami. **Audyty dostępności** pozwalają na dokładne zbadanie w jakim stopniu dane miejsca i usługi są dostosowane do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Ważnym obszarem działalności stowarzyszenia jest **współpraca z ośrodkami edukacyjnymi na różnych poziomach**. Rewolucja Dostępności nie tylko wspiera szkoły, uczelnie i inne placówki w dostosowywaniu ich infrastruktury, ale również aktywnie promuje ideę inkluzji społecznej. **Promowanie idei dostępności** to kolejny filar działalności stowarzyszenia. Wojciech Sarnacki zwrócił uwagę jak ważne jest, aby społeczeństwo w pełni rozumiało czym jest dostępność i dlaczego jest ona tak istotna.



Zaznaczył, że stowarzyszenie aktywnie działa na rzecz **wsparcia w zakresie aktywizacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami**. Współpracując z administracją publiczną i organizacjami społecznymi **Rewolucja Dostępności** angażuje się w **opiniowanie aktów prawnych** oraz **testowanie nowych rozwiązań i urządzeń** przeznaczonych dla osób

z niepełnosprawnościami. Tego typu działalność ma na celu nie tylko zapewnienie zgodności z obowiązującymi normami, ale także ich ciągłe doskonalenie, aby jak najlepiej odpowiadały na potrzeby osób ze szczególnymi potrzebami w myśl idei „nic o nas bez nas”.

Na koniec Wojciech Sarnacki podkreślił, że **Rewolucja Dostępności** stawia sobie za cel przekształcenie naszego społeczeństwa w bardziej otwarte, dostępne i przyjazne dla wszystkich, niezależnie od ich potrzeb i ograniczeń. Wypowiedź ta była inspirującym zakończeniem konferencji, pokazując, że poprzez wspólne działanie i ideę bycia razem, o czym wcześniej wspominał Marek Kalbarczyk, można realnie wpłynąć na poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami.

Podczas konferencji przyznano nagrody w Regionalnym Konkursie IDOL Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.

Wyróżnieni laureaci:

IDOL ŚRODOWISKA: I miejsce – Ks. Piotr Buczkowski, II miejsce – Radosław Jarzembski, III miejsce – Marlena Lewandowska

MEDIA: I miejsce – Piotr Zaborowicz, II miejsce – Weronika Stepczyńska

INSTYTUCJA OTWARTA DLA NIEWIDOMYCH: I miejsce – Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy, II miejsce – Teatr im. Wilama Horzycy Toruń, III miejsce – Barka Lemara

W czasie przerwy uczestnicy mieli okazję zapoznać się z ofertą Fundacji Aktywizacja, Książnicy Kopernikańskiej, Altixu oraz Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz z prezentacją druku 3D i egzoszkieleatów.

Konferencja merytoryczna REHA FOR THE BLIND była okazją nie tylko do wymiany wiedzy i doświadczeń, ale także do zacieśnienia więzi w środowisku osób zaangażowanych w pomoc

osobom z niepełnosprawnościami. Prezentacje i panele dyskusyjne poruszyły kluczowe zagadnienia związane z dostępnością, nowoczesnymi technologiami oraz wsparciem edukacyjnym i społecznym dla osób z dysfunkcjami wzroku. Dzięki takim inicjatywom możliwe jest budowanie bardziej inkluzywnego społeczeństwa, w którym nikt nie zostaje pozostawiony sam sobie. Spotkanie pokazało jak wielką rolę odgrywa współpraca między różnymi sektorami – od organizacji pozarządowych, przez instytucje edukacyjne, aż po administrację publiczną – w tworzeniu dostępnego i otwartego środowiska dla wszystkich obywateli. REHA jest dowodem na to, że razem można dokonać realnych zmian, które mają ogromny wpływ na życie osób z niepełnosprawnościami. Konferencja zakończyła się nadzieją, że podobne inicjatywy będą kontynuowane, a wspólne działania przyczynią się do dalszego postępu w zakresie dostępności i integracji społecznej.

Integracja sposobem na promowanie idei „Razem do sukcesu”

Konferencja merytoryczna niewątpliwie przyniosła dużo wiedzy i informacji dla osób związanych ze środowiskiem niewidomych i niedowidzących, jednak prawdziwa idea bycia razem była realizowana 15 czerwca na Wyspie Młyńskiej w Bydgoszczy, podczas Pikniku Bydgoskich Organizacji Pozarządowych, w którym Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem brała czynny udział. Podczas wydarzenia można było skorzystać z wielu atrakcji, m.in. nauki pierwszej pomocy, przejścia toru przeszkód z białą laską, układania drewnianych puzzli z opaskami na oczach, wyplatania bransoletek. Dla najmłodszych najlepsza okazała się strefa dmuchańców, a także puszczanie baniek oraz malowanie twarzy. Nie zabrakło konkursów i loterii z nagrodami. Piknik uświetniły występy artystyczne, które były na naprawdę wysokim poziomie. Wystąpiła m.in. niewidoma Sandra Pawlikowska, która zaśpiewała kilka polskich i zagranicznych przebojów. Wspaniałe występy zaprezentowały również: Zespół Pieśni i Tańca „Płomienie” oraz Orkiestra Dęta z Zespołu Szkół Samochodowych w Bydgoszczy.

Ważna sprawa – dostępność

Mateusz Chmielecki



W salonie prezentacyjnym Fundacji Szansa Jesteśmy Razem odbył się wykład na temat dostępności, który poprowadził dla przybyłych gości Maciej Motyka.

Dostępność jest bardzo istotnym elementem otaczającej nas rzeczywistości. Prawie każdy zna to uczucie, kiedy wchodzi do instytucji użyteczności publicznej, chce załatwić sprawę i... gubi się w gąszczu korytarzy, okienek, pokoi, druków, jakie musi wypełnić, aby załatwić czasem banalną sprawę. No cóż, na biurokrację nic nie poradzimy. Czy jako osoby niepełnosprawne pozostajemy z tym sami? Odpowiedź brzmi – nie. Kiedy nie możemy sobie poradzić, mamy prawo do skorzystania z pomocy. W tym celu możemy złożyć wniosek o zapewnienie dostępności. Może to zrobić osoba zainteresowana lub jej przedstawiciel ustawowy. Wniosek powinien zawierać takie elementy jak:

- dane kontaktowe wnioskodawcy, takie jak: imię i nazwisko, adres email lub numer telefonu;
- opis bariery, która utrudnia lub uniemożliwia załatwienie sprawy;
- informację o tym, w jaki sposób instytucja powinna kontaktować się w sprawie wniosku;
- wnioskodawca, który oczekuje konkretnego działania w celu likwidacji bariery powinien wskazać tę możliwość we wniosku.

Po złożeniu wniosku instytucja ma 14 dni na zapewnienie dostępności, z możliwością przedłużenia do 2 miesięcy. Jeśli czas likwidacji bariery wydłuży się, instytucja musi powiadomić osobę zainteresowaną.

Wszystko brzmi świetnie, ale czasami bywa, że ktoś stwierdzi, że zgłaszanej przez nas bariery nie da się usunąć. W tej sytuacji instytucja

użyteczności publicznej ma dwa obowiązki: poinformowanie osoby wnioskującej o braku możliwości likwidacji bariery oraz zapewnienie alternatywnego sposobu poprawy sytuacji. Instytucja może to zrobić poprzez zmianę organizacji pracy albo zapewnienie asystenta.

A teraz zagadnienie, które „uwielbia” niemal każdy, a mianowicie skargi. Jeśli instytucja nie jest w stanie w żaden sposób zapewnić dostępności, możemy złożyć skargę do prezesa Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Należy to zrobić w ciągu 30 dni od terminu, w którym podmiotowi upłynął termin na zapewnienie dostępności lub od otrzymania odmowy zapewnienia dostępności.

Skarga powinna zawierać takie elementy jak:

- dane kontaktowe wnioskodawcy: imię, nazwisko, adres, adres e-mail lub numer telefonu;
- opis bariery utrudniającej bądź uniemożliwiającej dostępność w zakresie architektonicznym lub informacyjno-komunikacyjnym;
- sposób kontaktu ze skarżącym;
- jeśli skarżący oczekuje konkretnego rozwiązania, powinien wskazać to we wniosku.



Dostępność jest bardzo istotnym elementem otaczającej nas rzeczywistości. Prawie każdy zna to uczucie, kiedy wchodzi do instytucji użyteczności publicznej, chce załatwić sprawę i... gubi się w gąszczu korytarzy, okienek, pokoi, druków, jakie musi wypełnić, aby załatwić czasem banalną sprawę.

Wiemy już jak napisać wniosek i złożyć skargę, jednak to dopiero połowa sukcesu. Każde działanie musi mieć swoje skutki, a te mogą być następujące:

- prezes zarządu PEFRON może nakazać podmiotowi publicznemu zapewnienie dostępności w terminie nie krótszym niż 30 dni, a w szczególnych przypadkach nie krótszym niż 60 dni od dnia doręczenia decyzji;
- prezes zarządu PEFRON może zwolnić instytucję z zapewnienia dostępności;
- możliwe jest umorzenie postępowania bez wydania decyzji w przypadku, gdy skarga jest bezpodstawna.

Kwestia zapewnienia dostępności prawnie jest regulowana przez Ustawę o zapewnieniu dostępności. W Ustawie określone są środki służące zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz obowiązki podmiotów w tym zakresie.

Po więcej informacji z zakresu dostępności zwróciłem się do prowadzącego wykład Macieja Motyki.

Mateusz Chmielecki: Od jak dawna zajmuje się Pan tematem dostępności?

Maciej Motyka: Tematem dostępności zajmuję się od 2007 roku, czyli już ponad 17 lat. Na początku nie używaliśmy słowa dostępność. Mówiliśmy o świecie otwartym dla osób ze szczególnymi potrzebami.

MC: Czy Pana zdaniem instytucje użyteczności publicznej są dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku?

MM: Temat jest dość złożony. Powinniśmy patrzeć na dostępność kompleksowo i dostrzegać różne jej obszary, np. obszar dostępności architektonicznej, cyfrowej czy komunikacyjno-informacyjny, który jest niezwykle ważny dla osób z dysfunkcją wzroku. Patrząc przez pryzmat tych trzech obszarów, możemy wystawić ogólną ocenę. Uważam, że powinniśmy szczegółowo przyglądać się czy instytucje realizują postulaty dostosowania do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Wydaje się, że ostatnimi

czasy najwięcej uwagi poświęcano dostępności cyfrowej, dostosowania stron internetowych. Za sprawą projektu Dostępność Plus zajęto się dostępnością w sposób bardziej kompleksowy.

Czy są instytucje dostosowane? Niestety różnie bywa. W różnych miastach poziom dostępności jest inny. Naturalnym wydaje się, że w małych miejscowościach, w małych gminach, jest jej mniej. Dążymy dzisiaj do tego, żeby takich szarych plam na mapach Polski było jak najmniej. Problemem jest budowanie dostępności architektonicznej w instytucjach, których siedziby znajdują się w obiektach zabytkowych, na przykład na terenie zamku czy w starych częściach miasta. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja w nowych budynkach. Gdybym miał wystawić ogólną ocenę tym instytucjom, najprawdopodobniej byłaby to ocena dostateczna.

MC: W jaki sposób domagać się egzekwowania przepisów dotyczących dostępności od instytucji użyteczności publicznej?

MM: Należy pamiętać, że jeżeli jakiś podmiot może, ale nie musi, to ciężko będzie nam to wyegzekwować. Podmioty użyteczności publicznej są zobowiązane do tworzenia dostępności zgodnie z ustawą z 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Ustawa stawia konkretne wymogi i wyzwania do zrealizowania. Osoby ze szczególnymi potrzebami mogą złożyć wniosek o zapewnienie dostępności. Jeżeli nie zostanie on rozpatrzony pozytywnie, mogą złożyć do prezesa PEFRON-u skargę o braku dostępności. Jeśli skarga zostanie rozstrzygnięta pozytywnie, jednostka dostaje nakaz zapewnienia dostępności. Wcześniej takich narzędzi nie mieliśmy. Jestem przekonany, że powinniśmy namawiać osoby ze szczególnymi potrzebami do zapoznania się z ustawą o zapewnianiu dostępności, żeby tej dostępności po prostu wymagali.

MC: Czy osoba składająca skargę musi mieć orzeczenie o niepełnosprawności?

MM: Nie musi, każdy obywatel naszego kraju może przekazać informację o braku dostępności do konkretnego podmiotu. Natomiast osoby ze

szczególnymi potrzebami muszą składać wniosek o braku dostępności. Celowo mówię „osoba ze szczególnymi potrzebami”, a nie „osoba z niepełnosprawnością”, bo pod tym pojęciem kryje się dużo szerszy katalog. Osoba ze szczególnymi potrzebami nie musi posiadać orzeczenia o niepełnosprawności, może mieć czasową niepełnosprawność spowodowaną złamaną ręką czy nogą. Może to być na przykład kobieta w ciąży albo rodzic z małym dzieckiem, który widzi luki w dostępności i chce, żeby te bariery zostały zniwelowane.

MC: Która z obecnie istniejących aplikacji zapewnia największą dostępność dla osób z dysfunkcją wzroku?

MM: Jest wiele takich aplikacji. Ciężko byłoby mi wskazać najlepszą. Uważam, że dużą rolę odgrywa YourWay – aplikacja dostępna na telefony komórkowe Android, iPhone – ponieważ nie jest dedykowana tylko i wyłącznie osobom niewidomym i słabowidzącym. Współpracuje z beaconsami, które można rozmieszczać w przestrzeni publicznej otwartej lub zamkniętej. Mogą to być parki miejskie, krajobrazowe, etnograficzne, a także urzędy, muzea, szpitale, przychodnie. Jeżeli beacons będą odpowiednio rozlokowane, to użytkownik aplikacji Your Way, jeśli znajdzie się w odległości 5-20 metrów od nich, dostanie na swój telefon informację dotyczącą swojego położenia, co ciekawego znajduje się w pobliżu, bądź jaką sprawę może załatwić. Beacons mogą być wyposażone w głośnik, dzięki czemu dostajemy informację głosową na temat konkretnego obiektu. Na początku myśleliśmy, że aplikacja będzie się cieszyła powodzeniem tylko wśród osób niewidomych czy niedowidzących. Dzisiaj widzimy, że korzystają z niej osoby z dysfunkcjami słuchu, osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi, ale również pełnosprawne, zdrowe, które chcą wykorzystać aplikację jako bazę obiektów dostępnych – bazę informacji.

Look Out i Be My Eyes to bardzo ciekawe aplikacje, dzięki którym telefon staje się urządzeniem lektorskim czytającym teksty drukowane, a nawet pismo odręczne. Druk zostaje zeskanowany, a syntezator mowy przeczyta dokument.

Czegoś takiego brakuje osobom z dysfunkcjami wzroku, bowiem największą dla nich barierą jest brak dostępu do informacji.

MC: Podczas wykładu rozmawialiśmy na temat powiększalników, które posiadają możliwość automatycznego czytania tekstów. Czy Pana zdaniem tego typu technologia przyczynia się do poprawy funkcjonowania osób z dysfunkcjami wzroku?

MM: Zdecydowanie tak. Wyobraźmy sobie jaką mamy dzisiaj sytuację w bibliotekach. Oczywiście z przyczyn ekonomicznych nie wyobrażam sobie sytuacji, żeby każda biblioteka publiczna była wyposażona na przykład w książki brajlowskie, albo książki w druku powiększonym. Zdecydowanie łatwiejszym rozwiązaniem, chociażby ze względów finansowych, byłoby wyposażenie bibliotek w urządzenie lektorskie albo powiększalnik z funkcją czytania, dzięki czemu każdy użytkownik, który potrzebuje takiego wsparcia, mógłby korzystać ze zwykłych książek w bibliotece. Moim zdaniem naturalnym środowiskiem, w którym powiększalniki powinny się znajdować to polskie szkoły, uczelnie wyższe, biblioteki, czytelnice, ale też urzędy, żeby obsługiwać osoby z dysfunkcjami wzroku na wysokim poziomie.

MC: Z czego może wynikać fakt, że ludzie boją się upominać o dostępność?

MM: Wczorajsze spotkanie w grupie osób niewidomych i słabowidzących pokazało, że część z nich boi się pisać skargi o braku dostępności, ponieważ obawiają się, że urzędnicy będą gorzej ich obsługiwali, że będą wyciągali z tego konsekwencje. Czasami wynika to z braku wiedzy i świadomości, że nowe technologie istnieją i naprawdę są użyteczne. Żyjemy w takich czasach, że mamy do dyspozycji środki finansowe na tworzenie dostępności.

MC: Gdzie szukać informacji na temat dostępności?

MM: Dużą rolę w dzieleniu się wiedzą odgrywają organizacje użytku publicznego, organizacje pozarządowe. Taką organizacją jest chociażby Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, która ma swoje placówki w każdym mieście wojewódzkim.

Namawiam moich przyjaciół, współpracowników, znajomych z niepełnosprawnością, żeby odwiedzali Fundację, ponieważ zawsze stara się być na bieżąco i posiada wiedzę na temat projektów, jakie są obecnie realizowane w Polsce. Dzisiejsza rozmowa jest przeprowadzana w przededniu uruchomienia potężnych środków w ramach projektu Dostępność Plus.

Dostępny samorząd jest programem, który będzie realizowany dla jednostek samorządu publicznego. Podmioty te będą mogły ubiegać się o dofinansowanie w ramach poprawy dostępności architektonicznej, komunikacyjno-informacyjnej czy cyfrowej. Program Dostępna przestrzeń publiczna realizowany jest już w sześciu województwach, a będzie rozszerzony o kolejne. To już druga jego edycja. Jednostki samorządu terytorialnego, ale też jednostki podległe, takie jak domy kultury, będą mogły wnioskować o zapewnienie dostępności partycypując w kosztach wysokości 20%. Pozostałe 80% zostanie pokryte z funduszy projektu. Ministerstwo Zdrowia uruchamia też program dofinansowań placówek medycznych.

MC: Czy istnieje szansa na poprawę dostępności?

MM: Oczywiście. Mało tego, w niektórych projektach, jak w tych z Ministerstwa Zdrowia, podmiot taki nie partycypuje w kosztach, a ubiega się o środki, które pokryją wydatki w 100%.

MC: Bardzo Panu dziękuję za udzielenie wywiadu.

MM: Dziękuję. Mam nadzieję, że dzięki tej publikacji treści dotyczące dostępności trafią do szerszej grupy odbiorców, którzy z różnych powodów nie mogli bezpośrednio uczestniczyć w wykładzie.

Jeszcze raz bardzo serdecznie dziękuję Panu Maciejowi Motyce za poświęcony czas.

Jak zastrzec PESEL i po co to robić?

Mateusz Przybyśławski

PESEL to numer identyfikacyjny człowieka. Podajemy go w bankach, u notariusza, w firmach telekomunikacyjnych, by załatwić jakąś sprawę. Przestępcy wyłudzając PESEL i dane z dowodu osobistego mają łatwą drogę by np. wziąć na nas kredyt. Aby ustrzec się wyłudzeń, możemy w prosty sposób zastrzec nasz numer identyfikacyjny.

PESEL to jedenastocyfrowy symbol numeryczny, który pozwala na łatwą identyfikację obywatela. Zawiera w swoim kodzie datę urodzenia, numer porządkowy, oznaczenie płci oraz liczbę kontrolną (<https://www.gov.pl/web/gov/czym-jest-numer-pesel>).

Skrót PESEL oznacza Powszechny Elektroniczny System Ewidencji Ludności (<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/co-to-jest-numer-pesel-i-jak-sie-go-nadaje>).

Dla swojego bezpieczeństwa nasze dane osobowe powinniśmy chronić, chociażby dlatego, żeby nikt na nas nie wziął kredytu, czy żeby w naszym imieniu nikt nie podpisał niekorzystnej dla nas umowy. Danymi wrażliwymi, które powinniśmy chronić, jest np. PESEL czy numer i seria dowodu osobistego. Usługa „Zastrzeż PESEL” działa od końca roku 2023, jednak dopiero od 1.06.2024 ma skutki prawne. Od tej daty banki, kancelarie notarialne czy telekomy przed wykonaniem czynności prawnej, czyli np. podpisaniem umowy o kredyt, muszą sprawdzać w bazie czy PESEL jest zablokowany, czy nie. Jeśli jest zablokowany, to żadna czynność prawna w tych instytucjach nie może dojść do skutku.

Zastrzeżenie PESEL-u nie wpłynie na takie działania jak: rejestracja wizyty u lekarza, realizacja recepty czy załatwienie sprawy urzędowej. Z zablokowanym PESEL-em możemy bez przeszkód oddać głos w wyborach, podróżować, np. przekraczać granicę, lecieć samolotem, czy kupować bilety.

Strona główna
Rada Ministrów
Kancelaria Premiera
Ministerstwa
Urzędy, instytucje i placówki RP

Usługi dla obywatela
Usługi dla przedsiębiorcy
Usługi dla urzędnika
Usługi dla rolnika

Profil zaufany
Baza wiedzy
Serwis Służby Cywilnej
Сайт для громадян України

gov.pl | Serwis Rzeczypospolitej Polskiej | Zaloguj

Gov.pl > Zastrzeż swój numer PESEL lub cofnij zastrzeżenie

Zastrzeż swój numer PESEL lub cofnij zastrzeżenie

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa | Rzeczpospolita Polska | Rozwój Systemu Regeneracji Państwowych | Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Chcesz zastrzec swój numer PESEL, aby nikt nie wykorzystał go bez twojej wiedzy? A może chcesz cofnąć zastrzeżenie numeru PESEL, aby na przykład wziąć kredyt? Sprawdź, jak możesz to zrobić przez Internet lub w urzędzie.

Od 1 czerwca 2024 r. instytucje finansowe (np. banki) będą miały obowiązek weryfikować, czy numer PESEL jest zastrzeżony przy zawieraniu np. umowy kredytu lub pożyczki.

Do tego czasu możesz zastrzegać albo cofać zastrzeżenie numeru PESEL, ale konsekwencje prawne będą wyciągane dopiero wobec zdarzeń, które nastąpią od 1 czerwca 2024 r.

Zastrzeżenie numeru PESEL w żaden sposób nie zablokuje ci możliwości rejestracji do lekarza, realizacji recepty czy załatwienia sprawy urzędowej.

Z usługi „Zastrzeż PESEL” mogą skorzystać wszyscy pełnoletni obywatele posiadający PESEL. Zarówno jego zablokowanie, jak i odblokowanie, to czynności natychmiastowe, które odbywają się w czasie rzeczywistym, nawet w dni wolne od pracy, 24 godziny na dobę.

W aplikacji Mobywateł możemy sprawdzić historię zastrzeżeń PESEL-u. Sprawdzimy również kto go weryfikował (<https://info.mobywateł.gov.pl/uslugi/zastrzez-pesel>). W aplikacji Mobywateł po skonfigurowaniu usługi „Zastrzeż PESEL” możemy mieć powiadomienia o jego weryfikacji.

PESEL możemy zastrzec w urzędzie gminy, wypełniając wniosek, czy przez portal Gov.pl. Musimy w tym celu zalogować się na portalu, następnie odszukać usługę „Zastrzeż PESEL”. Taki sposób, choć możliwy do przejścia, wydaje się długotrwały i żmudny.

Najwygodniej zastrzeżemy PESEL w aplikacji Mobywateł. Aplikacja ta dostępna jest na telefonach iOS i Android. Testowałem ją na systemie iOS. Myślę jednak, że z dostępnością i użytecznością na Androidzie będzie podobnie. Najpierw musimy zarejestrować się i potwierdzić tożsamość, np. profilem zaufanym. Po rejestracji najlepiej dla wygody włączyć w zakładce „Więcej” logowanie biometryczne, dzięki czemu po uruchomieniu aplikacji nie będziemy za każdym razem

musieli wpisywać loginu i hasła, tylko uwierzytelnimy się biometrią naszego telefonu. Taki sposób logowania jest bezpieczny, szybki i wygodny. Po rejestracji w aplikacji Mobywateł warto dodać do aplikacji Mdowód, czyli elektroniczny dowód osobisty. Obecnie usługa „Zastrzeż PESEL” widnieje na pulpicie w aplikacji Mobywateł. Znajdziemy ją również w zakładce „Usługi”. Gdy klikniemy „Zastrzeż PESEL”, pojawia się prosty ekran. W górnej jego części mamy przełącznik „Zastrzeż PESEL”, który może być włączony, wtedy nie skorzystamy np. z usług finansowych w bankach, lub wyłączony, wówczas nasz PESEL jest aktywny. Każde włączenie lub wyłączenie zastrzeżenia PESEL-u musimy potwierdzić na kolejnym ekranie w aplikacji Mobywateł.

Jeśli chcemy cofnąć zastrzeżenie, wystarczy odznaczyć przełącznik „Zastrzeż PESEL”. Zastrzeżenie możemy cofnąć bezterminowo, w każdej chwili możemy zastrzec PESEL ponownie. Możemy też cofnąć zastrzeżenie i ustawić datę i godzinę ponownego zastrzeżenia. Funkcja automatycznego zastrzegania może przydać się np. przed wizytą w banku, wtedy przed wyjściem z domu możemy cofnąć zastrzeżenie PESEL-u i ustawić ponowne zastrzeżenie na wieczór tego samego dnia. Plusem takiego rozwiązania jest to, że przy okienku nie musimy odblokowywać PESEL-u. Minusem jest fakt, że przez cały dzień mamy odblokowany PESEL. Należy pamiętać, że po każdym cofnięciu zastrzeżenia nie możemy skorzystać z usługi przez 30 minut.

Usługa „Zastrzeż PESEL” jest bardzo prosta i intuicyjna. Ma praktycznie jeden przełącznik, który w zależności od naszych preferencji może być włączony lub wyłączony. Jeśli pamiętamy jak logujemy się do profilu zaufanego, rejestracja w aplikacji Mobywateł nie powinna nastręczyć większych kłopotów. Zachęcam wszystkich do zastrzeżenia swojego PESEL-u, żeby uniknąć problemów np. z wyłudzeniem finansów.

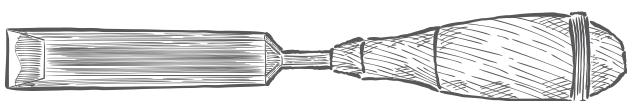
Starałem się wyczerpać temat zastrzegania PESEL-u, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: Przymat82@gmail.com.



Warsztaty rzeźbiarskie w Szydłowcu

Redakcja Helpa uczy się rzeźbić

Agnieszka Gałka Walkiewicz



Janek Maczuszyn z Szydłowca zaprosił Naszą Redakcję, aby ta zgłębiła tajniki rzeźbiarskie. Janek jest osobą niedowidzącą, ale świetnie daje sobie radę z wykonywaniem pięknych rzeźb, za sprzedaż których wykupuje sobie wczasy uzdrowskie dla osób z problemami narządu wzroku w Cieplicach.

O historii rzeźby i rzeźbiarstwa

Janek, snuł nam także bardzo długie opowieści na temat historii rzeźbiarstwa. Dzięki niemu dowiedzieliśmy się, że właśnie rzeźbiarstwo jest dziedziną sztuk plastycznych. To jak wiemy sztuka niebywale precyzyjna, która zajmuje się tworzeniem trójwymiarowych form. Wykonuje się na przestrzeni czasu rzeźby z różnych materiałów, co – tak jak mówi nam Jan Maczuszyn – odróżnia ją do sztuki zrobionej w dwuwymiarze, czego przykładem jest płaskorzeźba.

Aby ją podziwiać

Jak nam powiedział Janek Maczuszyn, efektem wykonania rzeźby jest jej podziwianie na przykład na jakichś wystawach i w galeriach sztuki. Można ją rzecz jasna oglądać dookolnie, czego nie można skutecznie na przykład podczas podziwiania malarstwa lub grafiki. Cechami rzeźb jest faktura, która zależy od materiału wykonania rzeźby. Narzut koloru lub jej monumentalność, dodatkowo wpływa na odbiór tej sztuki przez widza.

Najlepsza lipa

Najczęściej wybieranym gatunkiem drewna stosowanego do wykonania rzeźby, jest liściasta lipa. Niektóre gatunki innych drzew liściastych charakteryzujące się mniejszą twardością swojej struktury, takie jak jesion czy kasztanowiec są również dobrym materiałem rzeźbiarskim, ale wybierane są one już przez rzeźbiarzy z długoletnim stażem. Rzeźby plenerowe o oczywistych ogromnych gabarytach, najczęściej wykonywane są ze świeżo ściętej topoli. Topoli – jak mówi Naszej Redakcji Janek – raczej nie suszy się do rzeźbiarstwa, gdyż jest wtedy bardzo trudna w jej obróbce.

Drewno małyżwiczne

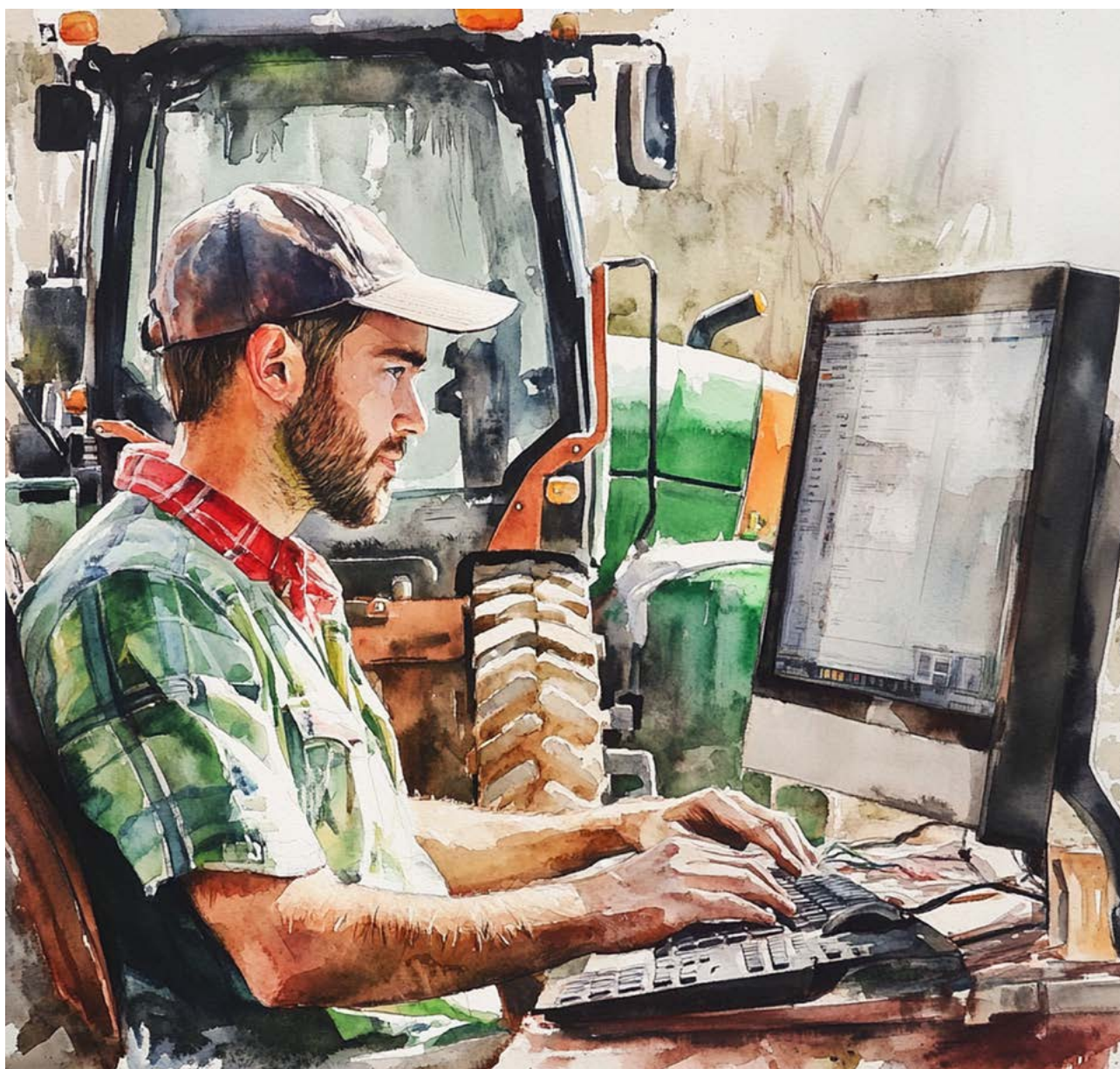
Jeśli chodzi o wybór drewna do wykonania pracy rzeźbiarskiej, ja szukam drewna małyżwicznego. Dużyżwiczne są iglaste drzewa, a także posiadają one strukturalną tykowatość, co utrudnia dodatkowo pracę rzeźbiarzowi. – Według mnie jak relacjonuje nam Janek-, najtrudniejsze do wykonania są rzeźby w kamieniu. Powstają one najczęściej w wyniku regularnego i bardzo precyzyjnego uderzenia dłuta rzeźbiarskiego w kamienną bryłę. Rzeźby kamienne, wzięwszy pod uwagę długi i misterny proces obróbki, są bardzo kosztowne, ale co tu ukrywać piękne.

Technika odlewnicza

Kolejną techniką wykonania rzeźby, jest technika metalowa, która tym razem jest metodą odlewniczą na tak zwany „na wosk tracony”. Rzeźba powstaje podczas zastąpienia modelu w dowolnym materiale, na przykład w wosku.

Nie ma to jak drewno

– Ja kocham rzeźbić w drewnie, nauczył mnie tego dziadek, również posiadający imię Jan – opowiada nam młodzieniec. Rzeźbił on do kościołów różne figurki osób świętych, a nawet do małych świątynek usianych w całej Polsce, rzeźbił on niewielkie ołtarzyki. Ja rzeźbię również osoby święte, ale kocham też wykonywać postacie związane z polską wsią, jak na przykład skrzypków ludowych czy też basetlarzy – kończy Janek.



Pan Andrzej i rolnictwo

Krystian Cholewa

Pan Andrzej, młody rolnik, przez wiele lat prowadził duże gospodarstwo rolne. uprawiał warzywa i zajmował się hodowlą zwierząt. Ciężko pracował od rana do wieczora, dbał o żonę

i syna. Podczas czyszczenia pługa kawałki metalu uszkodziły mu oczy. Natychmiastowa reakcja i pomoc lekarza sprawiły, że jedno oko udało się uratować. Pan Andrzej stał się osobą niepełnosprawną. Zdał sobie sprawę, że dłużej już nie może prowadzić gospodarstwa rolnego. Co robić dalej w życiu? Przecież całe swoje życie pracował na roli. Jednak teraz musiał wziąć pod uwagę swoje ograniczenia i zalecenia lekarza prowadzącego. Zdecydował się sprzedać ziemię, a środki finansowe przeznaczył na założenie sklepu stacjonarnego i internetowego pod nazwą: Wszystko dla rolnictwa. W tym temacie czuje się najlepiej, ponieważ od dziecka pracował na roli.

Pan Andrzej najpierw wziął udział w kilkumiesięcznym szkoleniu realizowanym przez Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego z zakresu obsługi komputera i zakładania działalności gospodarczej. Nabył tam umiejętności potrzebnych do prowadzenia własnego biznesu i otworzył się na drugiego człowieka.

Niepełnosprawność to duże wyzwanie, szczególnie gdy przychodzi nagle. Jednak nie jest to sytuacja bez wyjścia. Trzeba odnaleźć się w nowej rzeczywistości, gdzie dysfunkcja nie będzie stanowiła przeszkód w realizacji planów i marzeń.

Po kilku miesiącach przygotowań i remontu w dawnych budynkach gospodarczych pan Andrzej z pomocą swoich bliskich otworzył sklep stacjonarny i internetowy.

– Dzięki dobrej współpracy całej naszej rodziny powoli staję na nogi po wypadku. Syn zajmuje się obsługą informatyczną sklepu, żona księgowością, a ja jestem wsparciem dla rolników – mówi bohater artykułu. – Robię to, co kocham, na czym znam się najlepiej, ale z innej strony.

Na początku, gdy klienci sklepu zobaczyli pana Andrzeja za ladą, a nie w ciągniku, byli w głębokim szoku. Obecnie są bardzo zadowoleni z fachowego doradztwa u pana Andrzeja w sklepie.

– W moim życiu są trudne chwile – muszę często odwiedzać klinikę okulistyczną, a diagnozy, które słyszę, nie zawsze są optymistyczne – dodaje pan Andrzej. – Jednak staram się myśleć pozytywnie. Za wszystko dziękuję Bogu, bo bez jego wsparcia nic nie mogę uczynić. Człowiek mógłby pracować od rana do wieczora na polu. Jeżeli Bóg nie pobłogosławi, to nasza praca nie jest nic warta.

Pan Andrzej jest osobą bardzo wrażliwą i empatyczną w stosunku do drugiego człowieka. Zawsze lubił pomagać. Gdy przed laty panowała ogromna bieda na wsi, dzielił się swoimi płodami z potrzebującymi. Pan Andrzej postanowił

“ Pan Andrzej stał się osobą niepełnosprawną. Zdał sobie sprawę, że dłużej już nie może prowadzić gospodarstwa rolnego. Co robić dalej w życiu? Przecież całe swoje życie pracował na roli. Jednak teraz musiał wziąć pod uwagę swoje ograniczenia i zalecenia lekarza prowadzącego. Zdecydował się sprzedać ziemię, a środki finansowe przeznaczył na założenie sklepu stacjonarnego i internetowego pod nazwą: **Wszystko dla rolnictwa.**

założyć fundację na rzecz rolników z niepełnosprawnością, aby wspomóc ich na pierwszym etapie – zaraz po wypadku. Nie tylko rolnika, ale całą jego rodzinę. Dla rolnika od pokoleń prowadzenie gospodarstwa rolnego to jego całe życie, jednak gdy przyjdzie niepełnosprawność czy choroba, trzeba zmienić swoje dotychczasowe życie, w przeciwnym razie to udręka.

– Udało mi się przez to przejść, dlatego chcę wspierać innych, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji i nie widzą dalszego sensu życia. Chcę im wskazać, aby skupili się na pozytywnych stronach. Od wypadku minęło już kilka lat, a ja cały czas się rozwijam w zakresie prowadzenia działalności gospodarczej – dodaje pan Andrzej. – Organizujemy kursy z zakresu bezpieczniejszej pracy skierowane do rolników indywidualnych. Dzięki nowoczesnym technologiom życie osób niepełnosprawnych jest znacznie łatwiejsze niż kiedyś. Nie mogę narzekać na swój los dlatego, że musiałem sprzedać swoje gospodarstwo rolne. Cieszę się, że pomimo dysfunkcji mogę dalej pracować i pomagać innym ludziom.

Celebracja niepełnosprawności

Tomasz Matczak

W sumie sam nie wiem, czy mam przepraszać za to, że dotąd nie zauważałem istnienia miesiąca dumy z niepełnosprawności? Za pewną okoliczność łagodzącą mógłbym uznać fakt, iż jestem niewidomy, więc pewnych rzeczy nie zauważam, ale to raczej mało wyszukany żart. Tak naprawdę nie wiem od jak dawna celebryje się lipiec jako miesiąc dumy niepełnosprawnych. Szukałem o tym informacji i dowiedziałem się, że ustanowiono go na pamiątkę ustawy, którą w 1990 roku podpisał prezydent Stanów Zjednoczonych George Bush. Czy to znaczy, że lipiec jest miesiącem dumy z niepełnosprawności już trzydzieści cztery lata? Jeśli nawet, to chyba trudno mówić o jego celebracji. Tak naprawdę nie pamiętam, abym kiedykolwiek wcześniej słyszał o lipcu w tym kontekście. Cóż, może to źle o mnie świadczy? Nic na to nie poradzę. Jest nawet flaga miesiąca niepełnosprawności, której opis znalazłem w Internecie. Ewoluuowała od roku 2019, by swój obecny design zyskać w roku 2021. No tak, w końcu jeśli społeczność LGBT ma swój miesiąc dumy i swoją flagę, to czemu by nie niepełnosprawni?

Nie śledzę szczególnie mainstreamowych dzienników, a na social media zaglądam od czasu do czasu, ale albo umknęły mi newsy z informacjami o obchodach, albo obchodów zbyt hucznych nie było. W sumie jestem ciekaw, czy na urzędach miejskich i innych budynkach użyteczności publicznej zawisły kolorowe flagi niepełnosprawności i powiewały przez cały lipiec?

Chętnie za to weszę tu i tam w poszukiwaniu ciekawych wywiadów czy rozmów na temat polszczyzny. Ostatnio natknąłem się na interesującą rozmowę w radiowej „Trójce”. Tak, wiem, że ta stacja straciła wielu wiernych fanów w ostatnich latach, ale ja nigdy do nich nie należałem. Nie dzielę mediów na moje i ich, wasze i nasze,

jedynie słuszne i wrogie. Jeśli coś mnie interesuje, to słucham, a wnioski wyciągam sam. Co wspólnego ma usłyszana w „Trójce” rozmowa z miesiącem dumy z niepełnosprawności? Otóż niezwykle ciekawą tezę postawił profesor Jerzy Bralczyk w rozmowie o społeczeństwie. Bardzo sobie cenię profesora Bralczyka, a wpływ na to z pewnością ma fakt, że odpowiadają mi jego poglądy na drażliwe językowo tematy. Profesor nie jest poprawny politycznie, jest za to poprawny językowo, o ile w ogóle można tak napisać o kimś, kto w zasadzie może być wzorcem. Ja od wielu lat stoję na stanowisku, że poprawność polityczna i poprawność językowa nie powinny sobie wchodzić w drogę, więc tym chętniej słucham profesorskich wywodów. Tym razem jednak nie o poprawności politycznej mówił znakomity językoznawca. Rzecz dotyczyła inności i podejścia do nich w kontekście społecznym. Profesor zwrócił uwagę, że coraz częściej różnorodność i inność stają się podstawami pewnej tożsamości. Coraz częściej szukamy w nich powodów do dumy, do wypinania piersi i zadzierania wysoko głowy. Jestem inny, więc jestem kimś! Inność określa po prostu tożsamość, tworząc kręgi społeczności. Oczywiście profesor nie miał na myśli żadnej konkretnej inności. Chodziło mu o to, że wcześniej uwypuklało się nie tyle ową inność, co swojego rodzaju jedność. Dziś zgadzam się z profesorem w całej rozciągłości, a zgodę opieram na obserwacjach. Inność to coś wyjątkowego, coś godnego uwagi, a wręcz admiracji.

Gdzie to zaobserwowałem? No, generalnie dookoła. Czy obecnie nie jest tak, że jesteśmy na przykład Polakami bardziej z tego powodu, że nie jesteśmy Niemcami, Czechami czy Szwedami? To poczucie polskości dziś opiera się na tym, kim nie jesteśmy, a nie na tym, kim jesteśmy. Jesteśmy inni niż inni i to jest wspaniałe!

To właśnie obserwuję ostatnio także w kontekście osób z niepełnosprawnościami. Nie jesteśmy sprawni, używam tu celowo prowokacji językowej, a to czyni z nas ludzi wyjątkowych. Skoro zatem jesteśmy jedyni w swoim rodzaju, to mamy powód do dumy, a tym powodem jest niepełnosprawność. W związku z tym przynajmniej przez cały lipiec powinniśmy nosić wysoko głowy i wypinać piersi z powodu braku wzroku, dysfunkcji ruchu, słuchu, intelektu, a także i wszystkich innych, jeszcze nieopisanych, nieodkrytych, niepoznanych i nieskatalogowanych niepełnosprawności, machając przy tym różnobarwną flagą autorstwa pani Ann Magill. Nie wystarczy już po prostu być osobą niepełnosprawną. Trzeba to manifestować, celebrować i świętować! Należy się rozsmakować wręcz w swej niepełnosprawności, delektować się nią i pielęgnować!

Dotarliśmy w swoim społecznym rozmachu do swoistego paradoksu. Okazuje się bowiem, że tak modne dziś pojęcie inkluzywności nie ma jeszcze chyba odpowiedniego spolszczenia, bo „włączajność” czy „niewykluczajność” brzmią nazbyt pretensjonalnie, coraz mocniej zaczyna bratać się z odmiennością. Wychodzi trochę na to, że pragnąc wspólnoty różnorodności, szukamy jej tożsamości w inności, odrębności, w zróżnicowaniu i odmienności. Chcemy łączyć przez podkreślanie nie tego, co wspólne, ale co odrębne. Zaiste karkołomny to zabieg! Czy można szukać tożsamości w ten sposób? Jak widać można. Pytanie tylko, dokąd nas to zaprowadzi?

Czy mam coś przeciwko celebracji miesiąca dumy niepełnosprawnych? Nie, kto chce, niech celebruje. Ja nie zamierzam. Czy to znaczy, że nie akceptuję siebie takiego, jakim jestem? Czy uwiera mnie moja niepełnosprawność? A i owszem, uwiera. Uwiera mnie gdy gubię się na prostej ulicy w śniegu po kolana, uwiera, gdy na kolanach szukam czegoś, co mi upadło, uwiera, gdy pomyślę, że nie mogę pojechać z żoną na lotnisko i uwiera w innych jeszcze sytuacjach. A co? Może mam być z tego dumny? Wymachiwać flagą i uśmiechać się z wysoko uniesioną głową? Tyle, że nie ma człowieka, którego

by nic nie uwierało. Kogoś uwiera samotność, kogoś innego brak pieniędzy, za krótki urlop i tak dalej. To, że mnie coś uwiera, nie znaczy, że tego nie akceptuję. Nie znaczy to także, że mam się z tego cieszyć, celebrować to i być z tego dumny. Lubię siebie, ale mam świadomość, że brak wzroku jest ograniczeniem. Nie przytłaczającym, dołującym, beznadziejnym, lecz ograniczeniem. Nie, nie chcę i chyba nie mogę być z niego dumny. Nie jestem w stanie myśleć o nim jako o czymś wyjątkowym. Śmieszą mnie także te wszystkie językowe wygibasy i wymyślanie coraz to okrągłojszych zdaniem pomysłodawców zwrotów: niepełnosprawny, osoba niepełnosprawna, osoba z niepełnosprawnością czy osoba z doświadczeniem niewidzenia. Czemu i komu to służy? Niech sobie będzie, ale niech mi nikt nie nakazuje, z której formy mam korzystać, bo to nie jest najważniejsze na świecie. I niech mi nikt nie nakazuje celebrować dumy z niepełnosprawności.

Może jestem bardziej niepełnosprawny niż mi się wydaje? Być może się mylę, ale czy przypadkiem nie jest tak, że gdyby nagle medycyna znalazła cudowne antidotum na wszystkie oznaczone kolorami na wspomianej wcześniej fladze niepełnosprawności świata, to każdy niepełnosprawny schowałby swoją dumę z niepełnosprawności do kieszeni, a potem jak najszybciej udał się w stronę najbliższego szpitala?

Chcemy zrobić wartość z czegoś, co ewidentnie nią nie jest i mam wrażenie, że robi się to trochę na pokaz. Wspaniale to wygląda na plakatach, w social mediach, w kolorowych gazetach, w audycjach, ale to tylko festyniarskie baloniki i różnobarwne medialne konfetti.

I wcale nie twierdzę, że w związku z tym życie niepełnosprawnych jest szare. Twierdzę tylko, że fałszywe kolory nie dodają splendoru, a w ogóle niepełnosprawność go nie potrzebuje. Wystarczy empatia i odrobina dobrej woli, naprawdę.

Dziki niedźwiadek polarny

Andrzej Tichonow

Moje zmęczone, ciężkie jak z betonu nogi przekroczyły próg pokoju hotelowego. Wyczerpany, ale w pełni nasycony serotoniną, dopaminą, oksytocyną oraz endorfinami, oparłem się o drzwi. Stolik z jedzeniem akurat był obok. Banany, batony proteinowe, woda, daktyle, orzechy, znowu woda. Wszystkie zapasy bez problemu zmieściły się w brzuchu. Wykonałem kilka kroków do przodu. Zatrzymałem się. Wciąż do końca nie byłem w stanie uwierzyć, że dołączyłem do elity światowej. Tak! Według międzynarodowych statystyk tylko jeden procent ludzi na świecie ukończyło maratony. Ja tego dokonałem!

Wzrok straciłem, przetrwawszy tylko jeden rok na Ziemi. Nie pamiętam świata z zorzą polarną, iskrzącym się śniegiem, a także brudnymi ulicami i pozbawionymi tożsamości pijakami, którzy nadal stanowią znaczącą grupę społeczną w Archangielsku na północy Rosji. Nie pamiętam też rozpacz i załamania moich rodziców. Jednak mocno utrwaliła się w mojej pamięci następująca scena. Już niewidomy, roześmiany Andrzejek biegnie sobie jak szalony korytarzem w moskiewskim szpitalu chorób oczu, uderza się o ścianę, szklana butelka z mlekiem roztrzaskuje się na tysiące kawałków, smoczek gdzieś leci. Ale frajda! Mama często mawia, że nie wiedziała co z tym zrobić. Codziennie powtarzała mi, żebym nie biegał, żebym chodził ostrożnie. Na głowie zawsze miałem guzy, na ciele siniaki, bo „latałem” po mieszkaniu, nie widząc przeszkód. Ojciec znalazł na to rozwiązanie.



Kiedy byłem studentem, mój ojciec na zawodowym poziomie uprawiał narciarstwo. Brał udział w międzynarodowych imprezach sportowych. Tego nie wystarczało, dlatego uprawiał też inne dyscypliny, exempli gratia bieganie i pływanie. Zrozumiał, że ten szalony Andrzejek ma za dużo energii. Trzeba ją wykorzystać! Zaczął uczyć mnie różnych podstawowych ćwiczeń, jak pompki, przysiady, brzuszki. Skonstruował drabinę do samego sufitu, pod którym zainstalował drążki. Godzinami na niej się bawiłem. Mama prowadziła mnie na zajęcia gimnastyczne. Często organizowaliśmy z o cztery lata ode mnie starszym bratem zawody z walki bez zasad. Na początku przegrywałem. Ale po kilku miesiącach brat zrezygnował z udziału w tej zabawie, bo małe łapy dzikiego niedźwiadka polarnego były już zbyt mocne, a charakter nie pozwalał przegrywać.

W Archangielsku 30 lat temu zima trwała od października do maja. Dwumetrowe zaspły śniegu, trzydzieści stopni na minusie, mocny wiatr od morza. Fantastyczne warunki, żeby się hartować. Co weekend wybieraliśmy się do ośrodka narciarskiego należącego do uniwersytetu, który mój ojciec kiedyś reprezentował na zawodach. Na miłośników sportów zimowych czekały dobrze przygotowane trasy, stoki, stare drewniane domki z piecami, wspaniały las iglasty, świeże mroźne powietrze oraz niepowtarzalna „śnieżna” cisza, albowiem śnieg jest najlepszym wygłuszaczem akustycznym. Mój brat wyruszał na trasę z mamą. Z kolei mnie zabierał ojciec, żeby mama nie widziała jakie stoki pokonujemy. Gdyby zobaczyła, dostałaby zawału. Ojciec stawał z tyłu, trzymał mnie za

ramiona i z niewyobrażalną prędkością zjeżdża-
liśmy. Często sam zjeżdżałem. Na niektórych
stokach były zakręty. Czasem nie potrafiłem ich
wyczuć. Wtedy lądowałem w krzakach. Ojciec
mocną ręką łapał mnie za kurtkę i wyciągał.
Sprawdzał czy żyję i z powrotem stawiał na tra-
sę. Tak trzeba wychowywać niewidome dziecko.

Nastoletni i studencki Andrzej całkowicie zapo-
mniał o aktywności fizycznej i o zdrowym stylu
życia. Tkwiłem w zwodniczym przekonaniu, że
jednym z nośnych elementów tożsamości muzy-
ka (uczęszczałem do szkoły muzycznej II stopnia
jako skrzypek) jest spożywanie alkoholu. W kie-
szeniach zawsze miałem wyroby tytoniowe
i śmiało integrowałem się ze społeczeństwem
w klubach jazzowych i rockowych. Będąc na stu-
diach dołączyłem do twórczych buntowników
wydziału języków obcych i filologii rosyjskiej,
poetów, aktorów, muzyków, toteż energia spor-
towa była wykorzystywana w celach zupełnie
niesportowych.

Kolejnym etapem był roczny pobyt w USA
w ramach programu wymiany FLTA Fulbri-
ght Program. Uczyłem języka rosyjskiego na
Michigan State University. Wróciłem do domu,
posiadając unikatowe doświadczenie, wiedzę,
umiejętności, idee, pomysły i marzenia. Ale
nie wszystko było tak kolorowe. Pogorszył się
stan mojego zdrowia. Sposoby przyrządzania
posiłków, kultura ich spożywania, wszechobec-
ność junk food (śmieciowe jedzenie – dop. red.)
zdecydowanie stanowią wielkie zagrożenie dla
mieszkańców tamtego kraju. Do tego dołożyć
należy wypite przeze mnie beczki kawy, coli
i piwa oraz napoje energetyczne.

Opuściłem gabinet lekarza rodzinnego. Pani
doktor oznajmiła, że mam otyłość, nadciśnienie,
zbyt wysokie tętno, problemy z wątrobą i ser-
cem. Z tego faktu wypływała konieczność przy-
mowania różnych leków. Usiadłem na krześle,
które pode mną skrzypnęło w wielkim roztar-
gnienu. Podjąłem decyzję – muszę radykalnie
i fundamentalnie przebudować filary dźwigają-
ce ciężar egzystencji świadomej swoich potrzeb
jednostki biosocjokulturowej.

Następnego dnia preludium do śniadania sta-
nowiły ćwiczenia, których dawno temu uczył
mnie ojciec. W taki sposób od piętnastu lat,
z rzadkimi wyjątkami, rozpoczyna się każdy mój
poranek. Zmieniają się tylko ćwiczenia. Tamtego
dnia śniadanie składało się z kanapek i wiel-
kiej ilości warzyw. W ciągu kilku lat przestałem
truć organizm jedzeniem śmieciowym (jak nie
ma dostępu do normalnej żywności, preferuję
zostać głodnym), przestałem spożywać alkohol
w jakiegokolwiek postaci, odstawiłem słodycze
i kawę. Po tej mojej decyzji w ciągu roku schu-
dłem 14 kilogramów, ciśnienie się wyregulowało,
wątroba się zregenerowała, serce z wdzięczności
również. Żadnych leków zalecanych przez leka-
rza nie brałem. Można? Można!

W 2016 roku wstąpiłem w progi Instytutu Poli-
tologii Uniwersytetu Wrocławskiego jako dokto-
rant. Obroniłem się dopiero sześć lat później. Na
studiach starałem się brać udział we wszystkich
możliwych aktywnościach uczelnianych. Pew-
nego dnia odezwał się mój iPhone. VoiceOver
(świetnie opracowany czytnik ekranu wszystkich
urządzeń Apple) poinformował, że kontaktuje
się ze mną osoba nie znajdująca się na liście
kontaktów. Był to Marcin, reprezentujący zarząd
Krajowej Reprezentacji Doktorantów (KRD). Oka-
zało się, że na jesień 2018 roku KRD zaplanowała
sportowo-edukacyjne wydarzenie „Doktoranc-
kie biegi po zdrowie”. Marcin szukał doktorantów
z niepełnosprawnościami chętnych do udziału
w tej świetnej inicjatywie. Uczestnicy mieli wziąć
udział w biegu rekreacyjnym na 4,2 km. Po kil-
ku dniach odzwoiłem do kolegi i rozzarowa-
łem go, gdyż chętnych nie znalazłem. Marcin
wtedy stwierdził, że muszę biec ja. Następnego
dnia wybrałem się na siłownię, przebiegłem sto
metrów i chciałem dzwonić na pogotowie. Już
wyciągnąłem komórkę, żeby poinformować
Marcina o mojej rezygnacji. Jednak wtedy obu-
dził się we mnie ten dziki niedźwiadek polarny,
który głośno i groźnie zaryczał „nie!”.

Po czterech miesiącach przebiegłem nie tyl-
ko cztery kilometry. Wziąłem również udział
w I Mistrzostwach Polski Doktorantek i Dokto-
rantów współorganizowanych przez KRD wraz

z Samorządem Doktorantów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach rozgrywanych w ramach PKO Silesia Maraton. 7 października 2018 roku ten mały Andrzejek rozwalający szpitalne drzwi i ściany, w jego nieco powiększonej i wzmocnionej wersji, przebiegł swój pierwszy w życiu półmaraton – 13. PKO Silesia Półmaraton (21 km 97 m), osiągnąwszy wynik czasowy 2 godziny 41 minut 30 sekund. Wiem, upokarzająco wolno. Ale poprawiłem ten wynik i teraz biegam półmaratony w godzinę i 50 minut.

Jako całkowicie niewidomy biegacz trenuję i biorę udział w zawodach z przewodnikiem widzącym. Z sześćdziesięcioletniego doświadczenia wynika, że: primo, przewodnik musi być dobrze wytrenowany i mieć lepszą formę niż niewidomy biegacz; sekundo, przewodnik musi mieć szybką reakcję i wysoką odporność na stres; tertio, najlepiej, gdy przewodnik ma taki sam wzrost jak niewidomy biegacz. Bycie przewodnikiem niewidomego biegacza to duży wysiłek zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Jestem niezmiernie wdzięczny wszystkim moim przewodnikom! Przewodnik musi mieć dwie pary oczu, bo patrzy za dwie osoby. Jego lepsza forma gwarantuje, że będzie miał energię na kontrolowanie sytuacji i szybką reakcję w przypadku jakichkolwiek zagrożeń. Przewodnik czasem powinien zmienić swoją kadencję (długość kroku i liczbę kroków na minutę), a także zmienić sposób pracy rąk, żeby dostosować się do niewidomego biegacza.

Ważne, żeby ręce niewidomego biegacza aktywnie pracowały. Zakładam chustę buff na nadgarstek. Przewodnik trzyma ją w dłoni. Tej elastycznej chusty nie trzeba zawiązywać, gdyż sama stanowi swojego rodzaju opaskę. W zależności od trasy pomiędzy przewodnikiem a mną może być odległość do 10-15 centymetrów. Gdy wyprzedzamy albo borykamy się z wąską trasą, biegniemy blisko siebie. W sytuacji zagrożenia przewodnik może szybko chwycić za rękę.

Ostre zakręty, zmiana nawierzchni, korzenie drzew, kamienie, wysoko wystające tory tramwajowe, kostka brukowa, wysokie krawężniki,

nagle zatrzymujący się zawodnicy, szaleni roweryści i piesi, którzy uważają, że są sami – to są największe wyzwania na trasie.

Najistotniejsze znaczenie ma forma fizyczna i psychiczna niewidomego biegacza. Do budowania formy biegowej należy podejść kompleksowo. Bieganie to nie tylko praca nóg. To wyregulowana praca całego ciała i umysłu. Nawet pozycja głowy ma tu znaczenie. Na początku nie zalecałbym „walić” na bieżni mechanicznej 15 kilometrów w godzinę. Najpierw warto zbudować solidną bazę. To oznacza wzmocnienie mięśni nie tylko nóg, ale również głębokich mięśni brzucha i pośladków. Ręce też „biegają” i muszą być regularnie trenowane. Trzeba ćwiczyć różne partie mięśni. Warto chodzić na basen i trenować na rowerze stacjonarnym albo na tandemie. Ale przede wszystkim, zwłaszcza na początku, konieczne jest ćwiczenie równowagi. Odeślę tu Cię, drogi Czytelniku, do artykułu Kamili Wawrzak „Dlaczego osoba niewidoma powinna pracować nad RÓWNOWAGĄ?” opublikowanym w numerze 106 (lipiec 2024) *Helpa*. Nam, osobom niewidomym, „świadoma” i wyćwiczona propriocepcja jest niezwykle potrzebna. Propriocepcja (czucie głębokie) to zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała. Odpowiada za równowagę i koordynację. Istnieje bogata różnorodność ćwiczeń w tym obszarze.

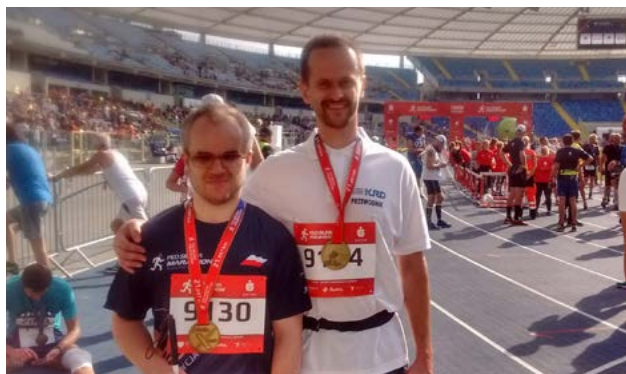
Kluczowe jest to, żeby wykonywać ćwiczenia w sposób prawidłowy. Najlepszym rozwiązaniem jest współpraca z fizjoterapeutą. Specjalista wytłumaczy właściwą technikę wykonywania ćwiczeń, skontroluje i skoryguje.

Rozpoczynając przygodę z bieganiem albo pływaniem, warto zainwestować w treningi personalne. To pozwoli mieć dobrą technikę, która stanowi podwalinę rozwoju sportowego. Dobra technika obniża ryzyko kontuzji, które wiążą się z kosztowną rehabilitacją. Ponadto zalecam wykonywanie ćwiczeń oddechowych, rolowanie piłeczkami i wałkami, rozciąganie, stosowanie maty do akupresury z kolcami.

Forma psychiczna jest nie mniej ważna. Ultramaratończycy, którzy pokonują setki kilometrów w górach, mówią, że biegnie się głową. Zdecydowanie się zgadzam. Spokój, skupienie, wiara w siebie. Niewidomy zawodnik też musi mieć zaufanie do przewodnika. W przeciwnym przypadku stres spowoduje upadek sił. Niewidomy zawodnik musi się nauczyć zarządzania lękami. Przecież każdy kolejny krok może oznaczać potknięcie. Każdy krok to ryzyko. Z białą laską nie pobeigniesz.

Podstawą w budowaniu formy jest regularność treningów i odpowiednie ich planowanie. Trenuję w domu, na siłowni, basenie, tandemie i biegam w parku. Wymaga to czasu. A przede wszystkim samozaparcia. Już samodzielny dojazd na siłownię albo basen jest zadaniem męczącym. Ale nikt za nas nic nie robi. Uprawianie sportu też kosztuje. Trzeba inwestować w wysokiej jakości buty biegowe i ubrania. Trzeba kupować suplementy, takie jak białko, magnez, potas, żele sportowe. Trzeba płacić za udział w zawodach (często organizatorzy robią dla niewidomego biegacza zniżki). Żeby mieć na to wszystko pieniądze, trzeba pracować. Nie jest łatwym zadaniem znalezienie przewodnika. Nikt nie będzie z nami biegał trzy razy w tygodniu za darmo. Najlepszym rozwiązaniem jest zatrudnienie wysportowanego asystenta w ramach projektów organizacji pozarządowych. Również można szukać sponsorów swoich przedsięwzięć sportowych.

Najlepiej trenować i brać udział w zawodach ze stałym przewodnikiem. Od dwóch lat



trenuję z Adamem Kalusem, z którym pokonujemy półmaratony w różnych miastach Polski. Jako doświadczony sportowiec udziela porad i pokazuje ćwiczenia. Cały czas poszerzam sieć kontaktów wśród biegaczy i triatlonistów. Gdy chcę wziąć udział w zawodach, szukam chętnych do niezapomnianej zabawy bycia przewodnikiem niewidomego zawodnika.

15 lat temu podjąłem decyzję, żeby zmienić moje życie. Przez przypadek zacząłem biegać. Na zawodach poznałem triatlonistę Jacka Marciniaka, który zmotywował mnie do udziału w triathlonie (pływanie, rower i bieg). Teraz mam już pięć triathlonów w mojej skarbonce sportowej. Gdy siłownie zostały zamknięte z powodu pandemii, w Internecie znalazłem biegacza, który zmotywował mnie do udziału w maratonie. Paweł Król trenował ze mną co weekend przez rok, żebyśmy mogli 3 października 2021 roku przebiec Silesia Marathon (42 kilometry).

Lubię aktywność fizyczną. W ramach projektu Fundacji Imago trenowałem na ścianie wspinaczkowej. Dzięki tej prężnie działającej Fundacji pokochałem góry. W górach rola przewodnika jest tak samo ważna jak w bieganiu. Od dwóch lat zdobywam coraz trudniejsze szczyty, ponieważ mogę liczyć na wsparcie doświadczonego przewodnika. Kamila Wawrzak, która aktywnie i wielowymiarowo działa na rzecz osób niewidomych we wrocławskim Tyflopunkcie Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, potrafi po mistrzowsku poprowadzić po niezwykle wymagających górskich ścieżkach.

Mam marzenia sportowe. Chcę przebiec maraton w 4 godziny. Chcę zrobić połowę triathlonu Ironman (2 kilometry pływania, 90 kilometrów na rowerze i 21 kilometrów biegania). Chcę wejść na Górę Kościuszki (2228 metrów n.p.m.), najwyższy szczyt lądowej części Australii. Zrobię to pod warunkiem, że będę rozsądnie trenował zarówno mięśnie, jak i charakter. Zrobię to, jeśli będę miał wsparcie oddanych przewodników. Zrobię to, jeśli ten dziki niedźwiadek polarny będzie walczył i brnął do przodu.



Wolontariusze zawsze bardzo potrzebni

Agnieszka Grądzka-Wadych
Jarosław Wadych

Wolontariat, zgodnie z definicją zawartą w ustawie o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, to ochotnicza praca na rzecz m.in. organizacji pozarządowych, kościelnych czy administracji publicznej, wykonywana bez wynagrodzenia. W praktyce często polega na pomaganiu osobom chorym bądź z niepełnosprawnościami. Bezcenny okazuje się wkład wolontariuszy w obsługę różnego rodzaju imprez i wydarzeń masowych, na przykład sportowych czy kulturalnych – bez zaangażowania ochotników często trudno by było wszystko ogarnąć organizatorom.

Wolontariat i REHA

Wolontariusze udzielają się co roku również podczas organizowanej w Warszawie Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. Przybywają

na nią z grupami osób z dysfunkcjami wzroku z oddziałów regionalnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, jak też z samej stolicy. Pomagają niewidomym i niedowidzącym w poruszaniu się po wnętrzach obiektów, w których odbywają się konferencyjne spotkania (Pałac Kultury i Nauki, Centrum Nauki Kopernik, obiekty uniwersyteckie, muzea), oprowadzają po przygotowanych wystawach, wspierają obsługę stoisk, zajmują się tłumaczeniami.

Zaproszenie do pomocy

Zachęcamy osoby mogące pomóc do takiej formy uczestnictwa w Konferencji REHA. Cel jest szczytny, a realizując go poszerza się własne horyzonty i zyskuje wiedzę o funkcjonowaniu osób z dysfunkcjami wzroku, jak też z innymi niepełnosprawnościami, ich potrzeb oraz możliwości.

My – piszący te słowa – też staramy się, w miarę możliwości, pomagać osobom niewidomym i niedowidzącym z grupy z województwa kujawsko-pomorskiego, z którą przyjeżdżamy na Konferencję.

Uważamy, że warto, by czytelnicy czasopisma Help i uczestnicy REHA wiedzieli ile zadań wykonują wolontariusze. Mamy nadzieję, że ten artykuł choć w pewnym stopniu przybliży ich rolę.

Rozmowy o działaniach

Podczas dwóch ostatnich międzynarodowych Konferencji REHA FOR THE BLIND i spotkania International Mobility Conference mieliśmy okazję rozmawiać z pomagającą młodzieżą oraz nauczycielką.

– Jesteśmy ekipą z warszawskiej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi, mieszczącej się przy ul. Św. Hieronima 2 na Bródnie – wyjaśniła nam Elżbieta Weinberger, opiekująca się wolontariuszami z tej placówki. – Z Fundacją Szansa – Jesteśmy Razem współpracujemy już od paru lat. W zeszłym roku byliśmy z uczestnikami na wolontariacie w Centrum Nauki Kopernik i przy rajdzie tandemowym. Dwaj chłopcy z naszej szkoły jechali w tym rajdzie

jako przewodnicy. W tym roku też będziemy pomagać w CNK i planujemy wziąć udział w rajdzie tandemowym.

Sztuka dotykowa i tłumaczenia

- Jestem tu, by pomóc – powiedział Franciszek Przybył z kl. 7c. – Zgłosiłem się jako wolontariusz. Razem z Olą i Mają zostaliśmy przydzieleni do opieki nad wystawą na Konferencji. Pomyślałem, że to może być ciekawe i będę mógł pooglądać sztukę – bo mnie interesuje.
- Zostaliśmy przydzieleni do opieki nad dziełami sztuki – mówiła Aleksandra Bronowska, uczennica kl. 7a. – Jestem zachwycona, ponieważ kocham sztukę i uważam, że lepszego miejsca dla mnie nie mogło być! Cieszę się, że mam tutaj kontakt ze sztuką dotykową – nową dla mnie gałęzią tej dziedziny. Jutro też będę, a w środę jadę do Lasek jako tłumacz języka angielskiego. Mam doświadczenie w rozmawianiu po angielsku, bo wcześniej mieszkalam w Belgii – w Brukseli.
- Jestem tu pierwszy raz jako wolontariuszka i bardzo mi się podoba! – powiedziała Maja Toczyńska z kl. 7a.

Różnorodna współpraca

- Zapraszamy na spotkania z uczniami naszej szkoły osoby z Fundacji, które opowiadają dzieciom i młodzieży jak funkcjonują niewidomi oraz niedowidzący w życiu codziennym – kontynuowała wypowiedź Elżbieta Weinberger. – Uczniowie z zainteresowaniem poznają sposoby radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Członkowie Fundacji pomagali nam w zorganizowaniu Dnia Bezpieczeństwa – dużego wydarzenia dla całej dzielnicy Targówek, podczas którego uczyliśmy się jak mamy się zachować w kontakcie z osobą niewidomą, w jaki sposób możemy pomóc. Jako szkoła nawiązaliśmy współpracę także ze szkołą dla uczniów niewidomych w Laskach. My jeździmy do Lasek, a podopieczni z tamtego ośrodka przyjeżdżają do nas. Dostrzegamy radość odwiedzających nas dzieci: – Proszę Pani, ja nigdy nie byłem w normalnej szkole! – mówią

szczęśliwie. Organizujemy wspólne zajęcia, np. przed świętami robiliśmy warsztaty lampionów u nas w szkole. U nich mieliśmy zabawy w terenie, oprowadzano nas po ośrodku. Dzieci z Lasek łakną kontaktu z nami, a naszych uczniów to uwrażliwia. Większość obecnej tu młodzieży – a są to uczniowie z klas integracyjnych – angażuje się w obu miejscach. Widać, że młodzi ludzie chcą pomagać. Dopowiem, że w klasach integracyjnych uczniowie sprawni mają rówieśników z różnymi niepełnosprawnościami. Jako wolontariusze pomagamy również uczestnikom Olimpiad Specjalnych, z którymi SP nr 275 ma podpisaną umowę.

Zdziwienie osób widzących

- Ja osobiście opiekuję się osobą niewidomą – kontynuowała pani Elżbieta. – Na podstawie doświadczeń mogę powiedzieć, że świadomość społeczna tego, jak osoby niewidzące radzą sobie w życiu, jest dość niska. Oto przykład – byliśmy z moją podopieczną u dentystry. Dostałyśmy formularz do wypełnienia. Pani dentystka mówi do mnie – tu proszę e-maila (podopiecznej) nie wpisywać. Pytam – dlaczego? Magda czyta e-maile. – Jak to? – zdziwiła się pani dentystka. Moja podopieczna jest tak radosną osobą, że ja też czuję od niej bardzo dobrą energię! Właśnie z Magdą zdobyłyśmy Ślężę i niedługo wybieramy się na Łysicę. Książeczkę Korony Gór Polskich już jej zamówiłam! Ona chodzi po ścianie wspinaczkowej, biega ze mną na stadionie! Jest bardzo aktywna i bardzo pozytywnie nastawiona do życia!

Specyfika jazdy tandemem

- Wracając do wolontariatu na Konferencji REHA – oddział Fundacji, który organizuje rajd tandemowy, zapewnia dwuosobowe rowery (oczywiście można jechać swoim, jeżeli ktoś taki ma). My się zgłaszamy jako wolontariusze i jako widzący kierujemy tandemami. Ja jechałam pierwszy raz na dwuosobowym rowerze w zeszłym roku i muszę powiedzieć, że trzeba troszkę się oswoić ze specyfiką jazdy. Trzeba nauczyć się ruszać razem z kimś i zatrzymywać. Sama jazda nie jest problemem – pedały obu osób kręcą się razem. Problem bywa z rozpoczęciem jazdy, bo ja stoję

na ziemi i mówię: ruszamy – a osoba, która jest za mną, już naciska na pedały. Tymczasem ja muszę dopiero nogę postawić na pedał. To takie techniczne szczegóły, ale jak już je dogramy, spróbujemy raz i drugi – to jest dobrze. – Na tym pani Weinberger zakończyła swoją wypowiedź.

Pani Elżbieta jest nauczycielką wychowania fizycznego ze studiami podyplomowymi z fizjoprofilaktyki, a także korektywy. Fizjoprofilaktyka to działania fizjoterapeutyczne, które mają na celu zapobiegać, spowalniać lub cofać skutki nieprawidłowego stylu życia i/lub procesów chorobowych. Korektywa związana jest z wadami postawy.

Różne zadania

Następnego dnia wolontariacka młodzież ze Szkoły Podstawowej nr 275 w Warszawie pomagała uczestnikom REHA w przemieszczaniu się i udzielała informacji w starym BUWie, czyli Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie odbywały się transmisje wystąpień konferencji IMC. Gdy z grupą kujawsko-pomorską odwiedziliśmy wystawę sztuki dotykowej w CNK, pomocą służyli tam licealiści.

Pomoc innym i zdobywanie wiedzy

- To mój pierwszy dzień na Konferencji REHA i pierwsze miejsce, w którym pomagam
- powiedział Oliwier Witoń, uczeń VII Liceum Ogólnokształcącego im. Juliusza Słowackiego w Warszawie. – Dowiedziałem się o tej możliwości poprzez wiadomość, która została udostępniona wszystkim uczniom mojego liceum. Każdy mógł zdecydować czy chce wziąć udział, czy nie. Uznałem bycie tu za bardzo fajny sposób na produktywnie spędzenie czasu – danie innym czegoś od siebie i poszerzenie swojego światopoglądu. Zdecydowałem się tutaj przyjść. Zostaliśmy krótko przeszkoleni jak opowiedzieć o wystawie zwiedzającym – co można na niej znaleźć, co ona zawiera. Chodzi o to, żebyśmy mogli dokładnie oprowadzić zwiedzające osoby, gdyby przyszło ich więcej w tym samym czasie.
- Pomagam na Konferencji od wczoraj – mówił Kazimierz Bochenek, uczeń V LO im. ks. Józefa



Poniatowskiego w Warszawie. – Szkoła wysłała nam ogłoszenie o poszukiwaniu wolontariuszy na to wydarzenie. Zdecydowałem się przyjść z chęci pomocy innym oraz dowiedzenia się i nauczenia czegoś. Wczoraj pracowałem w szatni, a dziś pomagam przy wystawie.

Zaproszenie do grona wolontariuszy

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem zaprasza do wolontariatu podczas Międzynarodowej Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024, wystaw towarzyszących – ACCESSIBILITY EXPO 2024 oraz Świat Dotyku i Dźwięku – organizowanych w czasie od 3 do 6 października w Pałacu Kultury i Nauki oraz w Centrum Nauki Kopernik w Warszawie.

Fundacja poszukuje wolontariuszy gotowych wesprzeć niewidomych uczestników (asysta, oprowadzanie), chętnych do podjęcia działań organizacyjnych w trakcie konferencji (podanie posiłku, wsparcie organizatorów) oraz osoby z dobrą znajomością języka angielskiego, umożliwiającą swobodną komunikację z gośćmi i wystawcami zagranicznymi (tłumaczenie na język polski).

Zgłoszenia przyjmowane są pod adresem mailowym: wolontariat@fundacjaszansa.org, a także przez formularz REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 – link zamieszczono w komentarzu przy ogłoszeniu na profilu FB Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Niewidomy influencer pokazuje życie w ciemno

Radostaw Nowicki

Adrian Now – niewidomy tyfloinformatyk, influencer, twórca cyfrowy, tester dostępnościowy – w rozmowie z Helpem obala mity dotyczące braku wzroku, opowiada o tym jak radzi sobie w życiu, zachęca, żeby inni niewidomi i niedowidzący nie siedzieli w domach, tylko znaleźli sposób na realizowanie siebie.

Adrian prowadzi stronę internetową
www.wciemno.com
<https://www.instagram.com/wciemno>
https://www.tiktok.com/@w_ciemno

Radostaw Nowicki: Skąd wziął się pomysł, aby tak mocno zaangażować się w media społecznościowe?

Adrian Now: Widzący znajomi kiedyś namówili mnie, żeby pokazywać, że według mnie

niewidzenie to nie problem, żeby sprawdzać dostępność, weryfikować różne rzeczy pod kątem osób niewidomych. Treści kieruję głównie do osób widzących, bo to przede wszystkim one przeglądają Tik Toka i Instagrama. Kilkaście osób niewidomych i niedowidzących natknęło się na moje media społecznościowe i śledzą moje poczynania w sieci. Na pewno im one pomagają. Dostałem też kilka wiadomości od rodziców niewidomych dzieci, którzy stwierdzili, że skoro ja sobie radzę w życiu, to ich dzieci też sobie poradzą w przyszłości. Często korzystają z moich rad.

RN: Można powiedzieć, że jesteś inspiracją dla innych?

AN: Na pewno tak. Cieszy mnie, jeśli ktoś może wyciągnąć pozytywne wnioski z tego, co robię i wykorzystać je w swoim życiu.

RN: Niestety, nie wszystkie portale społecznościowe są dostępne dla niewidomych. To duży problem?

AN: Nie jesteśmy w stanie zmienić nastawienia producentów, bo przynajmniej na początku nie mamy takiego zasięgu. Dlatego musimy eksperymentować. Gdybym nie miał samozaparcia, nie szukał rozwiązań, nie dostosowywał mediów społecznościowych do swoich potrzeb, to nie potrafiłbym ich obsługiwać. Mimo, że w wielu aplikacjach są niezaetykietowane przyciski, to ja i tak wiem jak to obejść i jak coś zrobić.

RN: Czy to znaczy, że brak wzroku nie może być dla nikogo wymówką?

AN: Absolutnie nie. Na pewno trzeba pamiętać, że się nie widzi, aby nie zrobić sobie krzywdy, ale brak wzroku nie może być dla nas przeszkodą. Osoby, które wiedzą czego chcą w życiu, na pewno nie będą zrzucać wszystkiego na karb wzroku. Nie będzie dla nich wymówki: przecież ja nie widzę.

RN: Czy według ciebie brak wzroku definiuje człowieka?

AN: Nie. Jesteśmy takimi samymi ludźmi jak inni, tylko zostaliśmy czegoś pozbawieni. Musimy czasami obejść pewne kwestie, żeby coś

wykonać bez użycia wzroku. Sam nie czuję się osobą niepełnosprawną, bo do tej pory wszystko było dostosowane do moich potrzeb, albo sam sobie dostosowałem. Jeśli znalazłem sposób, żeby sobie z czymś poradzić, to nie mam wymówki spowodowanej niewidzeniem. Nie zostanę lekarzem, ale się tym nie przejmuję, bo nie chcę nim być, więc nie robi mi to różnicy.

RN: Kluczem jest głowa?

AN: Głowa jest wszystkim.

RN: W jednym z wywiadów powiedziałeś, że nie ma takiej sytuacji, w której byś sobie nie poradził. Z każdej opresji wychodziłeś obronną ręką?

AN: Tak. Jeśli nie, to potrafiłem znaleźć plan A, B, albo C i skorzystać z pomocy drugiego człowieka. Nie mam wyuczonej bezradności. Jestem w stanie poradzić sobie sam lub przy pomocy innych osób.

RN: Zdarzyło ci się sparzyć na czymś?

AN: Nie. Nigdy nie miałem takiej sytuacji. Zawsze jestem pozytywnie nastawiony. Zazwyczaj staram się sam szukać rozwiązań. Jeśli nie mogę czegoś przeczytać, korzystam z telefonu, jeśli

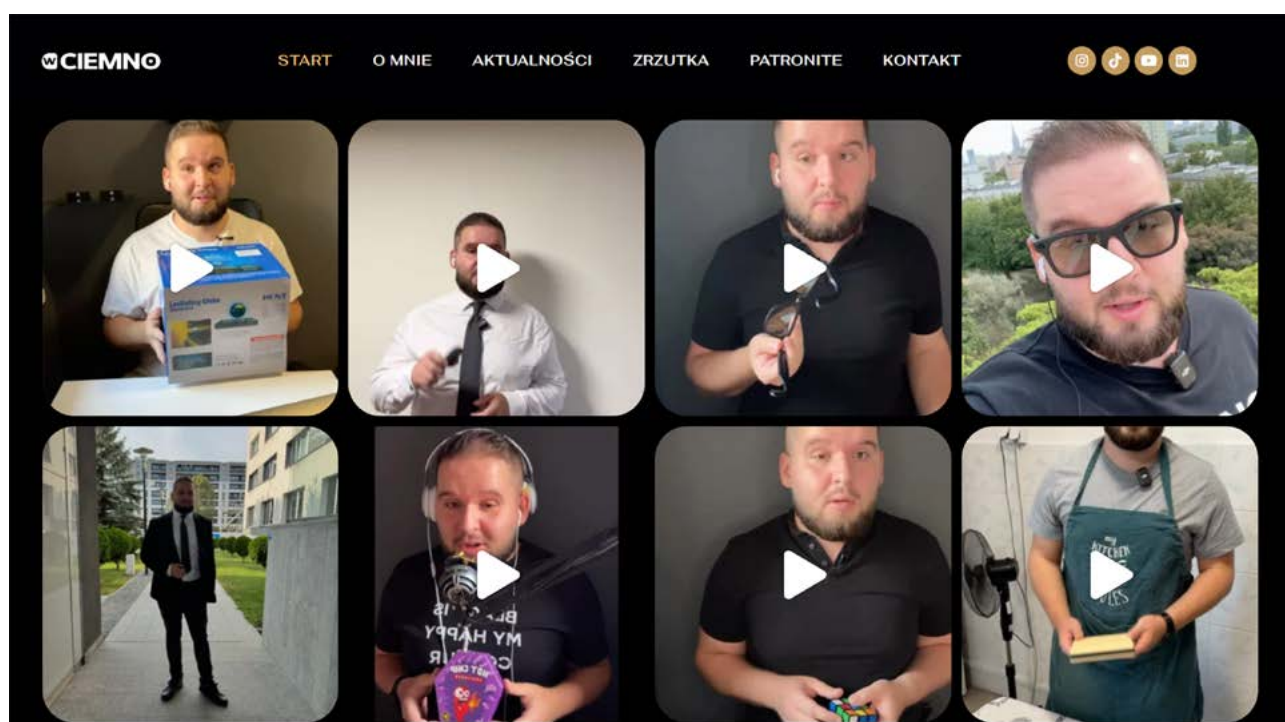
nie mogę dojść w konkretne miejsce, pytam taksówkarza. Trzeba po prostu dać coś od siebie i podjąć działanie, aby rozwiązać problem.

RN: Takie zachowanie wynika bardziej z twojej zaradności, z odwagi życiowej, a może z sytuacji, w której postawiło cię życie?

AN: Z wszystkiego po trochu. Wszystko zależy od tego, co jest w mojej głowie. Czuję się osobą, która jest zaradna życiowo. Jestem też otwarty na ludzi i nie boję się prosić o pomoc.

RN: Wspomniałeś o wyuczonej bezradności. Często spotykasz się z twierdzeniem, że niewidomi są bezradni i roszczeniowi?

AN: Sam tak uważam. Wśród znajomych mam tylko kilku niewidomych. Są to naprawdę mądre i inteligentne osoby. Z przeszłości utrzymuję kontakt z dwiema osobami, które na przestrzeni 20 lat również pokazały swoją mądrość. Inni niewidomi, którzy pojawili się na mojej drodze, zostali skasowani ze względu na to, że nic nie robią i siedzą w domu. To oni robią nam ten czarny PR. Im się po prostu nie chce, a mnie takie towarzystwo nie interesuje. Oni wyznają zasadę, że najlepiej siedzieć w domu, nic nie robić, dostać pieniądze od Państwa, a ja nie chcę obracać się w takim towarzystwie.



RN: Z czego twoim zdaniem wynika, że duża część osób niewidomych i niedowidzących zamyka się w swoim środowisku?

AN: Rodzice ich tak nauczyli, wszystko mieli podane pod nos. Mama zawiozła, przywiozła, zrobiła śniadanie czy wstawiła pranie, przez co nie mogli się usamodzielniać. Kiedyś świadomość o osobach niewidomych była inna. Wolały wybrać spokojne życie w rodzinnym gronie, a nie stawiać sobie wyzwania i zmieniać świat. Oczywiście jest garstka osób, które nie pozwoliły na to, aby zrobiono z nas kaleki. Ja na pewno należę do tej grupy.

RN: Czyli tak naprawdę błąd został popełniony na początku?

AN: Zawsze wszystko dzieje się w zarodku. Jeśli rodzice czy personel w szkołach specjalnych nie egzekwują zadań od ucznia, nie wymagają, nie motywują do pracy, tylko na podstawie niepełnosprawności obniżają poziom, to już wtedy pojawia się problem. Okres dziecięcy i nastoletni powinien nas przygotować do dorosłego życia, towarzyskiego i zawodowego, abyśmy potrafili się odnaleźć, a my musimy być otwarci.

RN: Ty jesteś przykładem osoby, która idzie przez życie z podniesioną głową i pokazuje, że brak wzroku to nie wyrok?

AN: Przeprowadziłem się do Warszawy. Cały czas mieszkam sam, nie jestem uzależniony od osób trzecich. Chociaż... fajnie jest mieć bliskie osoby, na których pomoc mogę liczyć. Głównie obracam się wśród osób widzących. Żyję sam, funkcjonuję sam i pracuję sam.

RN: Z czym masz największy problem?

AN: Jeśli nie znam jakiegoś miasta, to chcąc nie chcąc muszę zdawać się na pomoc osób trzecich, chociażby taksówkarza czy pani w sklepie, która będzie w stanie podać mi jakieś rzeczy.

RN: Potrafisz prosić o pomoc? To jest często duży problem osób z dysfunkcją wzroku.

AN: Nie dla mnie. Jeśli jesteśmy otwartymi osobami, to problem staje się dużo mniejszy. Nie jesteśmy wtedy postrzegani jako ciapy, tylko jako osoby, które wiedzą czego chcą.

“ Jesteśmy takimi samymi ludźmi jak inni, tylko zostaliśmy czegoś pozbawieni. Musimy czasami obejść pewne kwestie, żeby coś wykonać bez użycia wzroku. Sam nie czuję się osobą niepełnosprawną, bo do tej pory wszystko było dostosowane do moich potrzeb, albo sam sobie dostosowałem.

RN: Masz trudności z obowiązkami domowymi? Lubisz je wykonywać?

AN: Nie mam z nimi żadnego kłopotu. Kiedyś widziałem, teraz nie widzę, ale zawiążę krawat, ułożę kostkę Rubika, wyprasuję ubranie, umyję naczynia.

RN: Ułatwia ci funkcjonowanie fakt, że w przeszłości widziałeś?

AN: Tak. Mam z przeszłości pamięć wzrokową. Dużo pamiętam, więc łatwiej mi funkcjonować, bo mogę wyobrazić sobie różne rzeczy.

RN: Jak odnalazłeś się w stolicy po przeprowadzce?

AN: To dopiero początek. Jestem w Warszawie dopiero od kilku tygodni. Bardzo chciałem tutaj mieszkać. Mentalnie pomaga mi fakt, że już tutaj jestem. Jest to miasto jak każde inne. Jest w nim trochę więcej ruchu, ale wszystko można ogarnąć.

RN: Warszawa jest bardziej dostosowana do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku niż Bydgoszcz, w której wcześniej mieszkałeś?

AN: Nie widzę wielkich różnic. Uważam, że obecnie dostosowanie w każdym mieście jest na podobnym poziomie. Nie korzystam z wszystkich udogodnień, więc trudno mi się o nich wypowiadać. Na przykład w Bydgoszczy

nie spotkałem się z wibrującymi przyciskami na przejściach dla pieszych, ale w Warszawie z nich nie korzystam, bo nie potrzebuję.

RN: Jakie masz marzenia na najbliższe miesiące i lata?

AN: Chciałbym rozwijać swoje media społecznościowe. Sprawia mi to bardzo dużo satysfakcji i przyjemności. Jednym z moich marzeń jest docieranie do jeszcze większej liczby osób. Chciałbym rozwijać się w tym, co robię do tej pory. Mam nadzieję, że ta działalność będzie mi przynosiła coraz więcej korzyści. Mam na myśli nie tylko finansowe, ale przede wszystkim społeczne. Kontakty są bowiem bardzo ważne. Stawiam na rozwój. Chcę mieć wokół siebie ludzi i być z nimi w kontakcie.

RN: Poza prowadzeniem mediów społecznościowych pracujesz jeszcze zdalnie. Ta praca daje ci pewien spokój?

AN: Na pewno daje mi spokój finansowy. Nie muszę martwić się, że nie będę miał co zjeść, albo że nie będę mógł sobie pozwolić na mieszkanie w Warszawie. Uważam, że pracować powinien każdy, jeśli tylko ma możliwości. Ja pracuję zdalnie na stanowisku informatycznym. Jestem zadowolony. Obowiązki są zawsze dopięte na ostatni guzik, mam też czas na dużo innych rzeczy.

RN: Czy twoim zdaniem w Polsce łatwo znaleźć pracę osobie z dysfunkcją wzroku?

AN: Nie. Niestety pracodawcy patrzą głównie na to, że ktoś jest osobą niepełnosprawną. Nie wezmą jej na tydzień czy dwa, aby pokazała swoje możliwości i umiejętności. Jest to spowodowane tym, jaki PR osoby niewidome zrobiły nam w przeszłości, pokazując, że chcą tylko brać, a nie są w stanie nic dać od siebie.

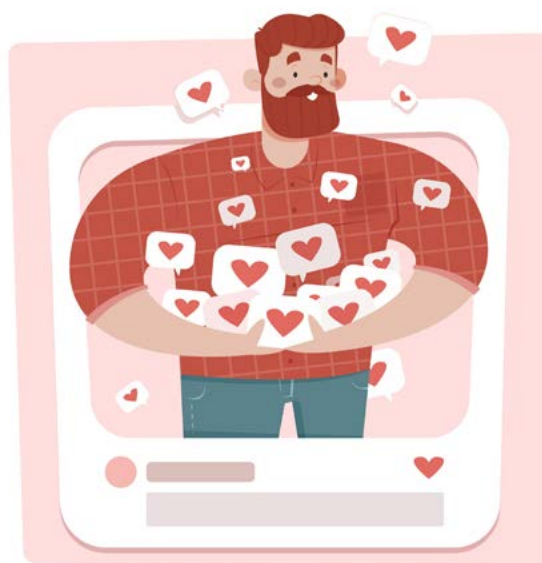
Teraz się to trochę zmieniło. Jest dużo ludzi, którzy mają możliwości, chcą pracować, ale pracodawcy są do nich uprzedzeni. Na szczęście powoli wszystko idzie do przodu. Działalność w mediach społecznościowych również w tym pomaga.

RN: W którym miejscu twoim zdaniem nasze środowisko będzie za 5 lub 10 lat?

AN: Uważam, że za 10 lat będziemy dużo bardziej samodzielni niż obecnie. Technologia i sztuczna inteligencja będą nam ułatwiać wykonywanie różnych czynności. Sam korzystam już z okularów i chata GPT. Okulary ułatwiają mi nie tylko nagrywanie materiałów, ale również pomagają w sytuacji, w której się gubię. Wtedy mogę do kogoś zadzwonić. Urządzenie widzi to samo co ja i może mną pokierować, a ja mam wolne ręce, bo nie muszę trzymać w nich telefonu. Z chata GPT trzeba korzystać umiejętnie i potrafić weryfikować to, co nam daje.

RN: Jakim przekazem chciałbyś podsumować naszą rozmowę?

AN: Mam apel do rodziców, żeby nie wyręczały swoich dzieci, bo pomoc to nie wyręczanie. Wiem, że kochają swoje dzieci, że chcą, aby one miały jak najlepiej, ale wyręczanie dzieci z dysfunkcją wzroku nie przynosi nic dobrego w dłuższej perspektywie. Będąc dorosłym człowiekiem takie dziecko nie będzie potrafiło nic zrobić i znaleźć rozwiązania. A innym niewidomym chciałbym powiedzieć, że najważniejsze jest to, aby wszystko uporządkować sobie w głowie. Kluczowe jest, aby zdać sobie sprawę z tego, że się nie widzi i zacząć działać tak, aby wszystko dostosować do swoich potrzeb.



Idol – Agnieszka Majnusz

Aleksandra Dudek



Agnieszka Majnusz – ikona zaangażowania i wsparcia dla osób niewidomych i głuchoniewidomych.

W dzisiejszych czasach niełatwo znaleźć osobę, która z takim oddaniem i pasją działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Agnieszka Majnusz to osoba, która nie tylko zasługuje na miano Idola Środowiska, ale stanowi wzór do naśladowania dla wszystkich, którzy pragną pomagać innym.

Wyjątkowe wykształcenie i doświadczenie

Agnieszka może pochwalić się imponującym wykształceniem i doświadczeniem, które zdobywała przez lata zarówno w Polsce, jak i za granicą. Z wykształcenia jest pedagogką, doradczynią zawodową, a także arteterapeutką. W swoim dorobku ma również studia podyplomowe

z zakresu fotografii podróżniczo-dokumentalnej oraz psychologii twórczości. Jej pasja do fotografii łączy się z chęcią dokumentowania rzeczywistości osób z niepełnosprawnościami, co widać w jej licznych projektach artystycznych i dokumentalnych.

Pracując w Anglii i Irlandii zdobywała cenne doświadczenie pomagając osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi oraz seniorom. To tam, w międzynarodowym środowisku, uczyła się empatii i otwartości, które dziś są podstawą jej działalności. Od 2009 roku wspiera osoby głuchoniewidome w Polsce, nie tylko jako animatorka i asystentka turystyczna, ale także jako tłumaczka-przewodniczka. Wiedza i umiejętności pozwalają jej na wszechstronną pomoc – od szkolenia osób i organizacji z zakresu głuchoniewidomości, przez organizację wydarzeń, po kompleksowe wsparcie osób z niepełnosprawnościami w codziennym życiu.

Pasja do pomagania

Agnieszka nieustannie szuka nowych sposobów, aby pomagać innym. Przez lata swojej działalności stworzyła wiele projektów, które miały na celu zwiększenie świadomości na temat problemów osób z niepełnosprawnościami. Jako autorka trzech książek oraz licznych publikacji na temat niepełnosprawności przyczyniła się do edukacji społeczeństwa i poprawy jakości życia osób dotkniętych tymi problemami.

Jej działalność na rzecz środowiska osób głuchoniewidomych jest nieoceniona. Jako pomysłodawczyni i realizatorka filmu „Poza granicami” – reportażu o środowisku osób głuchoniewidomych – dała głos tym, którzy na co dzień są często marginalizowani. Jej filmy i fotografie poruszają tematykę niepełnosprawności w sposób szczery, prawdziwy i wzruszający, a ich

prezentacja na festiwalach filmowych zyskała uznanie zarówno widzów, jak i krytyków. Projekty artystyczne, zarówno filmowe, jak i fotograficzne, są prawdziwymi dziełami sztuki, które pokazują, że osoby z niepełnosprawnościami mają wiele do zaoferowania światu. Jej zdjęcia to nie tylko estetyczne kadry, ale również historie ludzi, których codzienne życie jest pełne wyzwań, nadziei i siły.

Jako animatorka i asystentka turystyczna Agnieszka organizuje wycieczki oraz wydarzenia dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną, dbając o każdy szczegół, aby uczestnicy czuli się komfortowo i bezpiecznie. Umiejętność organizacji oraz rozumienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami sprawiają, że jej projekty są zawsze profesjonalne i dostosowane do specyficznych potrzeb grupy.

Wpływ na środowisko i społeczność

Jednym z najważniejszych aspektów działalności Agnieszki Majnusz jest zaangażowanie w edukację i promocję wiedzy o głuchoniewidomości oraz problemach osób niewidomych i głuchych.

“**Pracując w Anglii i Irlandii zdobywała cenne doświadczenie pomagając osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi oraz seniorom. To tam, w międzynarodowym środowisku, uczyła się empatii i otwartości, które dziś są podstawą jej działalności. Od 2009 roku wspiera osoby głuchoniewidome w Polsce, nie tylko jako animatorka i asystentka turystyczna, ale także jako tłumaczka-przewodniczka.**



Jako trenerka pracy osób głuchoniewidomych pomagała tym, którzy potrzebują wsparcia w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia. Wiedza, doświadczenie oraz chęć niesienia pomocy sprawiają, że jest prawdziwą liderką w środowisku osób z niepełnosprawnościami.

Dzięki swojej pracy przyczyniła się do podniesienia świadomości społecznej na temat głuchoniewidomości oraz potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Jej projekty, publikacje i filmy nie tylko informują, ale również inspirują do działania i zmiany. Agnieszka wierzy, że każdy człowiek ma w sobie ogromny potencjał, który warto wydobywać i rozwijać. Motto: „Wydobywać potencjał z ludzi i motywować ich do pozytywnej zmiany” jest doskonałym podsumowaniem jej życiowej misji.

Podsumowanie

Agnieszka Majnusz to prawdziwy Idol Środowiska, którego działalność i zaangażowanie na rzecz osób niewidomych i głuchoniewidomych zasługuje na najwyższe uznanie. Jej praca, zarówno na polu edukacyjnym, artystycznym, jak i społecznym sprawia, że świat staje się lepszym miejscem dla tych, którzy potrzebują wsparcia. Dzięki takim osobom jak Agnieszka możemy wierzyć, że solidarność, zrozumienie i pomoc innym są wartościami, które mają realny wpływ na życie wielu ludzi.

Europejski Akt o Dostępności – w czym pomoże osobom ze szczególnymi potrzebami?

Krzysztof Frąszczak

Wstęp

Europejski Akt o Dostępności – EAA – jak podają oficjalne informacje rządowe: „to pierwsza tak kompleksowa i horyzontalna regulacja o dostępności w prawie UE, obejmująca podmioty sektora prywatnego. EAA uzupełnia Program Dostępność Plus o wymiar rynkowy. Ma to przełożyć się na dostępność nie tylko instytucji publicznych, ale także podmiotów prywatnych¹”. W oficjalnych komunikatach o EAA można przeczytać, że jest to „szansa rozwoju dla przedsiębiorców²”, a czy jest to szansa dla osób z niepełnosprawnościami?

Zacznijmy od tego, że „26 kwietnia 2024 r. Sejm uchwalił ustawę o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze, która przeniosła do polskiego prawa Europejski Akt o Dostępności”. EAA ma być zatem pierwszym krokiem do standaryzacji dostępności wśród firm. To dobry pomysł, ale czy jednak powstanie taki standard? Nie wiemy. Ustawa nie przedstawia takiego zadania czy celu. Mimo braku standaryzacji, Ustawa wyjaśnia jednak jak będzie wyglądał nadzór rynku i przez jakie organy będzie prowadzony. Dla osób, które pierwszy raz spotykają się z Aktem o Dostępności, kolejnym zastanawiającym wątkiem jest to, że obejmuje on obowiązki stawiane tylko wybranym podmiotom gospodarczym oraz oferowanym przez nie produktom



i usługom. Zapisy z EAA dotyczą zawężonego sektora gospodarczego, natomiast firmy, którym stawiane są wymagania, tworzą łańcuch dostaw: producentów, dystrybutorów, importerów i usługodawców.

Jakie produkty objęte są wymaganiami EAA?

Produkty wskazane w Ustawie to produkty elektroniczne:

- systemy sprzętu komputerowego ogólnego przeznaczenia i ich systemy operacyjne,
- terminale płatnicze oraz terminale samoobsługowe przeznaczone do świadczenia usług objętych ustawą, bankomaty, automaty biletowe i do odprawy,
- konsumenckie urządzenia końcowe wykorzystywane do świadczenia usług telekomunikacyjnych i dostępu do audiowizualnych usług medialnych,
- e-booki.

¹ <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/dostepnosc-dla-biznesu/european-accessibility-act-eea/>

² jw.

Na co może liczyć osoba z niepełnosprawnościami?

Po pierwsze: informacje o produkcie i sposobie użytkowania muszą być dostępne.

Instrukcje, etykiety i ostrzeżenia dotyczące użytkowania produktu muszą być czytelne, ale również udostępnione w więcej niż jednym kanale sensorycznym (podstawowe kanały to wzrokowy, słuchowy, kinestetyczny). Ważnym kanałem informacji stają się strony internetowe, na których użytkownicy będą mogli zapoznać się ze szczegółami dotyczącymi produktu, w szczególności w jaki sposób zapewniono dostęp do funkcji produktu wraz z opisem oprogramowania i sprzętu, łączących produkt z narzędziami wspomagającymi wraz z wykazem narzędzi wspomagających. W ten sposób każda osoba z niepełnosprawnością będzie miała zapewnione prawo do informacji i co ważne, zapewnione w sposób dostępny.

Co dla osoby z niepełnosprawnościami oznacza, że produkt, w tym interfejs użytkownika, spełnia wymagania dostępności?

Dla wskazanych w ustawie produktów przewidziany jest pewien zakres uprawnień i jeśli mają pewne funkcje, to zgodnie z EAA zapewni się zwiększenie dostępności.



26 kwietnia 2024 r. Sejm uchwalił ustawę o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze, która przeniosta do polskiego prawa Europejski Akt o Dostępności

1. Jeśli produkt umożliwia komunikowanie się, to zgodnie z EAA „zapewnia się, że ta funkcja jest dostępna przez więcej niż jeden kanał sensoryczny i obejmuje rozwiązania alternatywne dla elementów wizualnych, dźwiękowych, mowy i dotykowych”.
2. Jeśli produkt wykorzystuje mowę: „zapewnia się rozwiązania alternatywne dla mowy i wprowadzania danych głosowych na potrzeby komunikacji, obsługi, sterowania i orientacji”.
3. Jeśli wykorzystuje elementy wizualne: „zapewnia się sposoby poprawy wyrazistości wizji oraz rozwiązania umożliwiające powiększanie obrazu, zwiększanie jego jasności i kontrastu, a także interoperacyjność z narzędziami wspomagającymi i programami umożliwiającymi nawigację po interfejsie użytkownika”.
4. Jeśli wykorzystuje kolor do przekazywania informacji, wskazania działania, które należy wykonać, wskazania konieczności reakcji ze strony użytkownika lub zaznaczenia pewnych elementów: „zapewnia się rozwiązania alternatywne do stosowania kolorów”.
5. Jeśli wykorzystuje sygnały dźwiękowe do przekazywania informacji, wskazania działania, które należy wykonać, wskazania konieczności reakcji ze strony użytkownika lub zaznaczenia pewnych elementów: „zapewnia się rozwiązania alternatywne do stosowania sygnałów dźwiękowych”.
6. Jeśli wykorzystuje elementy dźwiękowe: „zapewnia się możliwość sterowania głośnością i szybkością odtwarzania, zaawansowane funkcje dźwiękowe, w tym redukcję zakłóceń ze strony sygnałów dźwiękowych pochodzących od znajdujących się w pobliżu produktów, oraz wyrazistość dźwięku”.
7. Jeśli wymaga ręcznej obsługi i sterowania: „zapewnia się możliwość sterowania sekwencyjnego i alternatywne rozwiązania z zakresu motoryki małej oraz unika się konieczności jednoczesnego poruszania więcej niż jednym

przełącznikiem, a także zapewnia się możliwość rozróżnienia przełączników za pomocą dotyku”.

Użytkowanie produktu nie może wymagać wykonywania ruchów o dużym zasięgu lub użycia dużej siły fizycznej – nie sprecyzowano jednak zasięgów ani siły. Przypomnijmy, że „uruchamianie urządzeń alarmowych w toalecie nie powinno wymagać siły przekraczającej 30 N”³. 30N to oczywiście tylko przykład, ale obrazuje jak w dotychczas opisanych Standardach jest traktowane pojęcie mierzalnej siły, a właściwie nieprzekraczalnych granic wartości w niutonach. Może podobnie wykorzystać pojęcie „dużego zasięgu” w funkcjonujących Standardach (np. Standard Dostępnego Sądu, którego współtwórcą jest autor tego artykułu)?

Zgodnie z zapisami Aktu o Dostępności możemy oczekiwać, że zastosowane w produkcie rozwiązania ograniczają prawdopodobieństwo wywołania ataków padaczki fotogennej, co w praktyce może oznaczać przede wszystkim zminimalizowanie stymulacji świetlnej, ale nie tylko⁴ (np. dla bezpieczeństwa użytkownika należy unikać rozwiązań stosujących szczególne wzory geometryczne, takie jak biało-czarna szachownica).

Produkty mogą przysparzać szereg problemów osobom z niepełnosprawnościami, takich jak identyfikacja biometryczna, chaos przedstawianych funkcji produktu czy za krótki czas na reakcję. Z takich powodów osoby z niepełnosprawnościami mają ograniczony dostęp do korzystania z produktów – ale Ustawa idzie z pomocą, zobowiązując firmy do zapewniania rozwiązań alternatywnych dla biometrycznych mechanizmów, np. uwierzytelnia, zamiast chaosu – spójności funkcji, no i wystarczający

czas na reakcję użytkownika oraz możliwość dostosowywania przez użytkownika czasu na tę reakcję.

A jak wygląda sytuacja z terminalami?

Do tej grupy produktów EAA ma dodatkowe wymagania, które zwiększą ich dostępność dla osób z niepełnoprawnością wzroku (m.in.: synteza mowy, podłączenie zestawu słuchawek, kontrastowość klawiszy i przełączników, informowanie, jeśli reakcja użytkownika jest wymagana w określonym czasie oraz zapewnia możliwość wydłużenia czasu na tę reakcję).

A czytnik książek elektronicznych?

W tej sytuacji poza głównymi wymaganiami dostępności produktu użytkownik może spodziewać się, że czytnik książek elektronicznych wyposażony zostanie w technologię syntezy mowy w języku interfejsu użytkownika.

Czy smartfony są też objęte ustawą?

Tak. Kryją się pod obszernym hasłem: konsumenckie urządzenie końcowe z interaktywnymi zdolnościami obliczeniowymi. Smartfony czy tablety zapewniają dostęp do audiowizualnych usług medialnych zgodnie z ustawą o radiofonii i telewizji z 1992 roku, co umożliwi korzystanie z udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. Ponadto w zakresie telekomunikacji poza standardową komunikacją głową umożliwiają m.in. komunikację tekstową oraz możliwość

“ Dla wskazanych w ustawie produktów przewidziany jest pewien zakres usprawnień i jeśli mają pewne funkcje, to zgodnie z EAA zapewni się zwiększenie dostępności.

3 STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI, MINISTERSTWO INWESTYCJI I ROZWOJU, Warszawa 2017

4 <https://neurosphera.pl/padaczka-fotogenna-kiedy-swiatlo-wywoluje-napad-padaczki/>

transmisji wideo, bezprzewodowe połączenie z narzędziami wspomagającymi i wzmacniającymi dźwięk.

Na jakie usługi dostępne może liczyć osoba ze szczególnymi potrzebami?

Podobnie jak z produktami, po pierwsze: informacje w postaci papierowej lub elektronicznej o oferowanych i świadczonych usługach. Zasady mówiące o informowaniu oparte są na:

- różnorodnych kanałach sensorycznych,
- zrozumiałym sposobie prezentacji,
- formacie tekstowym umożliwiającym wykorzystanie go w alternatywnej i wspomagającej komunikacji,
- czcionce o odpowiednim rozmiarze i kroju, z uwzględnieniem przewidywalnych warunków użytkowania oraz z zastosowaniem wystarczającego kontrastu i odstępów między literami, wierszami i akapitami,
- możliwości alternatywnej prezentacji treści nietekstowych.

W tym zakresie nie wskazano jednoznacznie co oznacza „odpowiedni rozmiar”, co może doprowadzić do nadinterpretacji firm wdrażających rozwiązania w tym zakresie. I ponownie wraca kwestia potrzeby Standardu. W każdym razie na pewno udzielanie informacji o usługach w postaci elektronicznej musi zapewnić postrzegalność, funkcjonalność, zrozumiałość i kompatybilność tych informacji, czyli musi być oparte na 4 zasadach WCAG 2.1. Zasady te obowiązują również w procesie ujednolicania stron internetowych i aplikacji mobilnych.

Poza spełnianiem wymagań dostępności, o których mowa powyżej, w ramach usług telekomunikacyjnych Ustawa zapewnia przekazywanie komunikacji głosowej wraz z komunikacją tekstową w czasie rzeczywistym, a w przypadku, gdy dostępna jest transmisja obrazu – pełną konwersację.

W Akcie o Dostępności w ramach usług nacisk został położony na:

- -usługi towarzyszące usługom autobusowego i autokarowego transportu pasażerskiego,

“ **Produkty mogą przysparzać szereg problemów osobom z niepełnosprawnościami, takich jak identyfikacja biometryczna, chaos przedstawianych funkcji produktu czy za krótki czas na reakcję. Z takich powodów osoby z niepełnosprawnościami mają ograniczony dostęp do korzystania z produktów – ale Ustawa idzie z pomocą...**

usługi wodnego transportu pasażerskiego oraz usługi lotniczego i kolejowego transportu pasażerskiego,

- usługi bankowości detalicznej,
- usługi rozpowszechniania książek elektronicznych,
- usługi handlu elektronicznego.

Wszystkim tym usługom przyświecają 4 zasady WCAG 2.1. Każda ma swoją specyfikę, przez co pomagają osobom ze szczególnymi potrzebami w inny sposób.

Usługi transportowe

W usługach transportowych osoba z niepełnosprawnościami na pewno może liczyć na elektroniczny system sprzedaży biletów i pomoc. Poza tym możemy zdobyć informacje o

zapewnieniu warunków niezbędnych do korzystania przez osoby ze szczególnymi potrzebami z pojazdów samochodowych, statków powietrznych, statków wodnych czy taboru kolejowego oraz o dostępności pomieszczeń oraz budynków użyteczności publicznej wykorzystywanych do oferowania lub świadczenia usług oraz otaczającej je infrastruktury. Szczególnie na początku,

z perspektywy osoby planującej każdą podróż, ta druga część (budynki) jest istotna. Z doświadczenia audytora wiem, że dobrze, jeśli informacje o dostępności architektonicznej poza opisem mają zdjęcia, schematy (ze stosownymi opisami) dostępnych tras dla poszczególnych typów niepełnosprawności. Może warto umieścić schematy map budynku podobne do tych wykorzystywanych w planach tyflograficznych? Osobiście rekomenduję to rozwiązanie.

Usługi bankowości detalicznej i handel elektroniczny

Kolejną grupą usług wskazanych w EAA są usługi bankowości detalicznej. Poza wcześniej opisanymi wymogami WCAG 2.1, ułatwieniem dla osób ze szczególnymi potrzebami jest obowiązek stawiany bankom: informacje mają być przekazywane w języku polskim lub – za zgodą konsumenta – w innym języku na poziomie biegłości językowej B2 (to poziom średniozaawansowany⁵).

W wypadku handlu elektronicznego – postawiono na bezpieczeństwo, w szczególności w zakresie płatności, składania podpisów elektronicznych i usług płatniczych.

Książki elektroniczne

Najwięcej użytecznych rozwiązań literalnie wskazanych w Ustawie odnosi się do książek elektronicznych. Czytelnicy mogą spodziewać się, że poza tekstem książka będzie zawierać dźwięk, zapewni łatwy dostęp do struktury książki i nawigacji czy alternatywne sposoby przedstawienia treści.

Podsumowanie

Generalnie Ustawa daje wskazówki, czego można oczekiwać, jeżeli korzystanie z produktu albo usługi angażuje wzrok, słuch, wymaga głosu czy obsługi manualnej lub siły fizycznej. Nie są to co prawda konkretne rozwiązania, a wytyczne dla przedsiębiorców. W związku

z tym można stwierdzić, że ustawa ta jest jak ustawa o prawach konsumenckich, a nie jest ustawą uzupełniającą do ustawy dostępności „dla przedsiębiorców”.

W pewnym uproszczeniu tak wygląda sytuacja w EAA z perspektywy osoby ze szczególnymi potrzebami. Zaznaczę, że nie przedstawiłem całego zakresu EAA, a jest to próba analizy tekstu Aktu o Dostępności.

Ustawa wchodzi w życie 28 czerwca 2025 r., do tej pory każdemu zainteresowanemu tematem polecam szczegółową lekturę ustawy, udział w konferencjach i szkoleniach. Z czasem w Internecie również będzie można odnaleźć coraz więcej i lepiej opracowanych interpretacji czy wytycznych.

Dzięki powyższej analizie użytkownicy mogą mieć wstępny obraz tego co się zmieni, ale przedsiębiorcy bez standardu, bez jednoznacznych wytycznych, przez pewien czas będą mogli mieć wątpliwości jak to zrobić. Pomocą będą wtedy wyspecjalizowane usługi prawne, ale to temat na inny artykuł.

Krzysztof Frączczak (Akademia Słońca z Poznania): audytor, doradca, trener, autor publikacji naukowych z zakresu dostępności, współautor „Standardu Dostępnego Sądu”, certyfikuje dostępność zgodnie z Ustawą o Dostępności.



5 <https://europass.europa.eu/pl/common-european-framework-reference-language-skills>

Po co nam te nałogi?

Karolina Środzińska



Uzależnienie od alkoholu jest poważnym problemem zdrowotnym i społecznym, który dotyka miliony ludzi na całym świecie. Jest to przewlekła choroba charakteryzująca się kompulsywnym spożywaniem alkoholu, mimo negatywnych konsekwencji dla zdrowia, relacji społecznych i życia zawodowego. Jak wskazują źródła internetowe, osoby z niepełnosprawnościami są szczególnie narażone na rozwój uzależnień, w tym alkoholizmu, z powodu dodatkowych wyzwań, z jakimi muszą się zmagać w codziennym życiu.

Badania świadczą o tym, że osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi mają od 2 do 4 razy większe ryzyko rozwinięcia uzależnienia od

alkoholu niż osoby zdrowe. W przypadku osób z urazami rdzenia kręgowego, urazami mózgu lub poważnymi chorobami psychicznymi wskaźniki uzależnień mogą sięgać nawet 50%. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną częstość występowania problemów z alkoholem waha się od 7% do 26%.

Mając świadomość, że problem istnieje, warto zastanowić się nad przyczyną tego zjawiska i czynnikami ryzyka. Wśród nich można wymienić czynniki psychologiczne i emocjonalne, wpływ chronicznego bólu i ograniczeń fizycznych, problemy społeczne i ekonomiczne.

Osoby z niepełnosprawnościami często doświadczają przewlekłego stresu, depresji i lęku, które mogą prowadzić do nadużywania alkoholu jako formy samoleczenia. Brak wsparcia społecznego oraz poczucie izolacji mogą dodatkowo pogłębiać te problemy.

Chroniczny ból związany z niepełnosprawnością fizyczną jest częstym powodem, dla którego osoby niepełnosprawne sięgają po alkohol, próbując złagodzić swoje dolegliwości. Niestety, zamiast ulgi, prowadzi to często do rozwoju uzależnienia.

Osoby z niepełnosprawnościami częściej borykają się z bezrobociem, ubóstwem i brakiem dostępu do odpowiednich usług medycznych. Te czynniki społeczno-ekonomiczne zwiększają ryzyko nadużywania alkoholu jako sposobu radzenia sobie z trudnościami życiowymi.

Bez względu na niepełnosprawność uzależnienie od alkoholu jest poważnym problemem w naszym kraju. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH) oraz innych źródeł, szacuje się, że w Polsce:

- około 600 tysięcy osób jest uzależnionych od alkoholu
- 2-3 miliony osób pije ryzykownie lub szkodliwie
- około 3 milionów osób cierpi w związku z problemem alkoholowym kogoś bliskiego.

Porównując statystyki uzależnień od alkoholu w Polsce z innymi krajami europejskimi, można zauważyć pewne różnice i podobieństwa. Wśród krajów o wysokim spożyciu alkoholu i uzależnieniu znajdują się między innymi: Litwa, która wyróżnia się najwyższym spożyciem alkoholu na mieszkańca w Europie (ponad 12 litrów czystego alkoholu rocznie na osobę), Rosja, Czechy i Niemcy. W porównaniu do reszty świata, Europa charakteryzuje się wyższym spożyciem alkoholu, co wiąże się z wyższym ryzykiem uzależnień i związanych z nimi problemów zdrowotnych i społecznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 3 milionów zgonów rocznie na świecie jest związanych z alkoholem. Globalne spożycie alkoholu wynosi średnio 6,4 litra czystego alkoholu na osobę powyżej 15 roku życia, a w Europie – średnio 9,8 litra na osobę.

Należy podkreślić to jeszcze raz: uzależnienia, niezależnie od ich rodzaju, mogą prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji, wpływających na różne aspekty życia osoby uzależnionej.

Uzależnienie od alkoholu prowadzi do licznych problemów zdrowotnych, takich jak choroby wątroby, zaburzenia neurologiczne, problemy kardiologiczne oraz pogorszenie stanu psychicznego. Osoby z niepełnosprawnościami są bardziej narażone na te komplikacje ze względu na już istniejące problemy zdrowotne.

Uzależnienie może prowadzić do utraty pracy, izolacji społecznej i problemów prawnych. Osoby z niepełnosprawnościami, które walczą z alkoholizmem, często znajdują się w jeszcze trudniejszej sytuacji ekonomicznej i społecznej niż przed uzależnieniem.

Dla osób zmagających się z problemem alkoholowym sama decyzja o podjęciu leczenia jest wielkim przełomem. Dodatkowo jest to specyficzne wyzwanie dla OzN, ponieważ napotyka one wiele barier w dostępie do leczenia uzależnień, w tym fizyczne przeszkody w placówkach medycznych, brak dostosowanych programów terapeutycznych oraz niewystarczające zrozumienie ich specyficznych potrzeb przez personel

“ Osoby z niepełnosprawnościami często doświadczają przewlekłego stresu, depresji i lęku, które mogą prowadzić do nadużywania alkoholu jako formy samoleczenia.

medyczny. Często problem uzależnienia nie jest właściwie diagnozowany u tych osób z powodu trudności w komunikacji oraz braku odpowiednich narzędzi diagnostycznych. Wiele programów terapeutycznych nie jest dostosowanych do ich potrzeb, co utrudnia skuteczne leczenie i powrót do zdrowia. Skuteczne programy prewencyjne powinny uwzględniając ich fizyczne, psychiczne i społeczne wyzwania. Leczenie uzależnień wśród osób niepełnosprawnych powinno obejmować zintegrowane podejście, łączące terapie behawioralne, wsparcie społeczne oraz farmakoterapię. Ważne jest również, aby personel medyczny był odpowiednio przeszkolony do pracy z tą grupą pacjentów. Niektóre organizacje na świecie opracowały skuteczne programy wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami z problemami uzależnień. Warto przyjrzeć się ich strategiom i wdrożyć podobne rozwiązania.

Problem uzależnień od alkoholu wśród osób niepełnosprawnych jest złożony i wymaga wieloaspektowego podejścia. Kluczowe jest zwiększenie świadomości, poprawa dostępu do leczenia oraz rozwój programów prewencyjnych dostosowanych do specyficznych potrzeb tej grupy.

Jeśli czujesz, że temat może dotyczyć Ciebie, nie bój się poprosić o pomoc. Numer do ogólnopolskiego telefonu zaufania uzależnień – 800 199 990 – jest bezpłatny dla osób chcących skorzystać z konsultacji.

Jak się obronić?

Karina Karwan

Wracasz wieczorem do domu i słyszysz za sobą coraz szybsze kroki... To się może przytrafić każdej z nas.

Trzy uderzenia

KIEDY DOJDZIE DO FIZYCZNEGO KONTAKTU I MUSISZ SIĘ BRONIĆ, CELUJ W OCZY, GARDŁO I JĄDRA.

Ból powoduje odruch wycofywania. Dłonie automatycznie wędrują w to miejsce, aby je zasłonić. A to oznacza dla Ciebie możliwość ucieczki. Oto najbardziej wrażliwe miejsca i ciosy, jakie możesz zadać.

OCZY

Ściśnij razem wyprostowane palce: wskazujący, środkowy i kciuk. Tym „dziobem” celuj w oko napastnika.

UCHO

Uderz napastnika w ucho środkiem płaskiej dłoni. Głośny trzask, który odczuje nawet w skroni, na chwilę go zdezorientuje.

NOS

Odchyl lekko nadgarstek do tyłu i nasadą dłoni uderz napastnika od dołu w nos.

GARDŁO

Odetnij mu dopływ powietrza szybkim uderzeniem w środek gardła.

JĄDRA

Kopnij kolanem w czułe miejsce.



STOPA

Najmocniej jak potrafisz nadepnij obcasem na środkową część jego stopy – to zwiększy Twoje szanse ucieczki.

Nie daj się zaskoczyć

BĄDŹ ŚWIADOMA I CZUJNA – OD TEGO WIELE ZALEŻY.

Jeżeli idziesz sama wieczorem ciemną ulicą, zdejmij słuchawki z uszu i powstrzymaj się od SMS-owania. Uważaj na to, co się dzieje dookoła.

- Nawiązuj szybki kontakt wzrokowy z osobami, które Cię mijają. Niech wiedzą, że jesteś świadoma ich obecności.
- Wszystkie swoje bagaże (torebkę, torbę z siłowni itp.) przełóż na jedno ramię, tak by mieć wolną jedną rękę.
- Poczekaj z otwieraniem samochodu, aż będziesz o krok od niego, by nikt nie zdążył zablokować Ci drogi do auta.
- Zmień swoje nawyki. Naprawdę musisz chodzić na siłownię na godzinę 21? Albo skracać sobie drogę przez ciemne podwórko? To niebezpieczne.

Zbadaj swoje obronne IQ

Istnieje wiele mitów na temat tego, co kobieta powinna zrobić w sytuacji zagrożenia. Sprawdź, na ile sama dałaś się wkręcić.

1. Trzeba krzyczeć jak najgłośniej – PRAWDA

Ale tak samo istotne jest to, co krzyczysz. Ratunku!”, jak wynika z badań, działa słabiej niż „Pali się!”, zwłaszcza gdy dzieje się to w bloku mieszkalnym czy na osiedlu.

2. Należy zadzwonić po pomoc – NIEPRAWDA

Tu liczą się sekundy. Nie trać czasu na wyszukiwanie numeru i prawdziwą rozmowę telefoniczną. Jedyne, co możesz zrobić, to głośno udawać, że rozmawiasz z policją.

3. Najlepiej próbować się z nim porozumieć – NIEPRAWDA

Nie jesteś negocjatorką policyjną. Raczej nie uda Ci się przemówić do rozsądku rozjuszonemu facetowi, który chce Ci zrobić krzywdę. Rozmowa może go jeszcze bardziej nakręcić.

4. Ostrzec go, że masz czarny pas w karate – NIEPRAWDA

No, chyba że chcesz go rozśmieszyć. Natomiast jeżeli faktycznie jesteś ponadprzeciętnie sprawna fizycznie, wykorzystaj to, aby go zaskoczyć.

5. Lepiej z nim nie walczyć – PRAWDA

Przeciętny facet jest dużo silniejszy od przeciętnej kobiety. Zamiast tracić siły na drapanie, lepiej wymierzyć mu jeden cios i wziąć nogi za pas.

ZOSTAŃ EKSPERTKĄ

Bizuteria w służbie kobiety BRANSOLETKA, KTÓRA ZAALARMUJE BLISKICH.

Wypatrzyliśmy pomysłowy gadżet dla kobiet. To bransoletka OPS!LIFE z technologią Bluetooth, zaprojektowana z myślą o bezpieczeństwie kobiet. Dzięki czujnikowi Bluetooth bransoletka łączy się z aplikacją na smartfonach, w której



zapisujemy numery do najbliższych nam osób. W niebezpiecznej sytuacji wystarczy wcisnąć zawieszkę w kształcie serduszka, a aplikacja wyśle do zaprogramowanych numerów alarmowego esemesa wraz z określoną lokalizacją. Cena: 329 zł

Biała broń w damskiej torebce WBREW POGŁOSKOM GAZ PIEPRZOWY JEST LEGALNY.

Kup gaz pieprzowy w aerozolu. Wybierz model, który ma przynajmniej 10% stężenie kapsaicyny alkalidowej, odpowiadającej m.in. za piekący smak papryki chili. Gaz rozpylający się w formie chmury nie wymaga dokładnego celowania. Ważne jednak, abyś zaczęła psikać gdy przeciwnik będzie najdalej 2-3 metry od Ciebie. Staraj się celować w okolice krtani: gaz jest lżejszy od powietrza i szybko się unosi. Mały pojemnik dobrej marki kosztuje około 25 zł i doskonale zmieści się w każdej damskiej torebce.

Chcesz pokoju? Szykuj się na wojnę „NA PEWNO NIC TAKIEGO MI SIĘ NIE ZDARZY!”

Ta optymistyczna postawa może być groźna. Zapisz się na kurs samoobrony. Badania wskazują, że wystarczy kilka lekcji, aby przeciętna uczestniczka potrafiła wyzwolić się z uchwytu napastnika w czasie krótszym niż sześć sekund. Lekcje samoobrony pozwalają na przećwiczenie sytuacji zagrożenia w bezpiecznych warunkach. Faceci mają nad nami tę przewagę, że jako dzieci stacjali dziesiątki bójek z kolegami. My musimy się tego nauczyć.

Literatura: Woman Jeszcze lepsza Ty /05. 2016



Adopcja, czyli nowa rodzina

Agnieszka Gałka-Walkiewicz

Adopcja, z łaciny *adoptio*, tłumaczy się jako przysposobienie lub usynowienie. Jest to pewnego rodzaju możliwość przyjęcia do nowej rodziny osoby obcej. Zatem adopcja to forma przybrania dziecka, któremu zapewnia się pożywienie i stabilizację życiową. W dobie starożytnego Cesarstwa Rzymskiego adopcja polegała na przejściu pod władzę ojcowską syna lub córki z zupełnie obcej rodziny, w celu na przykład zapewnienia ciągłości rodu. Adopcja przeprowadzana była wówczas w obecności pretora, czyli wyższego urzędnika lub namiestnika pretora – jego przedstawiciela i pełnomocnika. Nie była wówczas wymagana zgoda osoby adoptowanej.

Polska forma adopcji

Polskie prawo adopcyjne wyraźnie określa ten fakt od wieku osiemnastego. Wtedy to specjalnymi rodzajami przysposobienia były adopcja braterska i adopcja do herbu. Współcześnie w polskim prawie adopcja to nic innego jak uznanie obcego biologicznie dziecka za własne. Proces adopcji regulują przepisy kodeksu rodzinnego. Nadrzędnym celem adopcji jest tylko i wyłącznie dobro przysposobianego dziecka. Adoptować można osobę, która nie jest jeszcze osobą pełnoletnią, a przede wszystkim nie wstąpiła w związek małżeński. Fakt adopcji w naszym kraju nie jest możliwy przed ukończeniem przez dziecko 6 tygodnia życia.

Jak należy rozumieć rodzinę zastępczą

Rodzinę zastępczą mogą stworzyć zarówno małżonkowie, jak i osoba samotna. Rzeczą oczywistą jest fakt, iż priorytet w tym wypadku mają jego krewni lub osoby wskazane przez rodziców. Podstawową jednak cechą kandydatów na rodzinę adopcyjną nie jest tylko ich bliskość z dzieckiem, ale odpowiednia rękojmia prawidłowego wykonywania obowiązków wychowawczych wobec dziecka przysposobionego. Od kandydatów na opiekunów zastępczych wymaga się: optymalnych warunków mieszkaniowych, stałego źródła utrzymania, polskiego obywatelstwa, korzystania w pełni z praw obywatelskich, odpowiedniego stanu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Rodziną zastępczą nie mogą być osoby, którym w przeszłości odebrano władzę rodzicielską wobec własnych dzieci.

Obowiązki rodziny zastępczej

Państwo Polskie nakłada na rodzinę zastępczą wiele praw i obowiązków. Zadania, jakie ma ona do spełnienia, to przede wszystkim wytworzenie w domu atmosfery rodzinnej, wzajemnego zaufania, zrozumienia, pomocy i życzliwości, by optymalnie zagwarantować dziecku bezpieczeństwo, poziom odpowiedniego wykształcenia, zdobycie zawodu umożliwiającego samodzielne życie, przygotowanie go do warunków bytu społecznego.

Zaczerpnięte z pamiętnika

Ale czy zawsze odbywa się to zgodnie z prawem? Niekiedy o pobycie w rodzinie zastępczej wiele osób chciałoby po prostu zapomnieć. Przytoczmy tu fragment pamiętnika pana Stanisława.

„[...] Przeszedłem na świat w roku 1909. Gdy miałem trzy lata, odumarli mnie rodzice. Ojciec zmarł nagle siedząc przy niedzielnym obiedzie, zaś matka dość szybko po zarażeniu się tyfusem, gdy zaniósła swojej sąsiadce chorej na tę właśnie chorobę pieczony rogal. Matka chorowała bardzo ciężko, ale lekarz dawał jej nadzieję, że wyzdrowieje, ponieważ była młoda, a młody wiek zawsze przewycięży chorobę. Tak się jednak nie stało. Było nas czterech braci, którzy w szybkim czasie stracili oboje rodziców. Wkrótce trafiliśmy do ciotek, czyli sióstr naszej matki, które szybko rozparcelowały naszą osieroconą czwórkę. Pobrały także nobliwe panie i całą gospodarkę, która niegdyś należała do rodziców. A był to drób, mniejszy i większy inwentarz, a także piękny pies Kruczek i koń Ares. Ja poszedłem do ciotki z psem i krową. I mimo, że właściwie krowa była moja, gdy tylko pragnąłem napić się mleka, było mi to w szczególny sposób ograniczane. Chodziłem jako dziecko do ciężkiej pracy w polu, aby odciążyć od niej dzieci mojej ciotki. Jak zatem widać, zły los ogarnął moje młode życie i za nic w świecie nie chciał mnie wypuścić... Na domiar złego, gdy moja buntownicza natura odmówiła nieraz ciotce nałożonego na mnie ciężaru jakiegoś obowiązku, straszony byłem przez nią jakimiś złymi strzygami, które rzekomo miały owładnąć moją duszę. Straszyla mnie także złymi utopcami, które wciągną mnie do studni, gdy za mało wody nabiorę do wiader. Jak wcześniej wspomniałem, mleko było dla mnie reglamentowane, nawet kawałek suchego chleba mogłem sobie wziąć, gdy łaskawość ciotki i jej męża otworzyła z kluczyka kredens. Komu więc miałem o tym powiedzieć? Do kogo wylać swoje żale? Jedyne patrzyłem wieczorem w rozgwieżdżone niebo i mówiłem do Boga coś, co było rodzajem modlitwy, żalu i prośby...”

O miłości lekko i z dowcipem

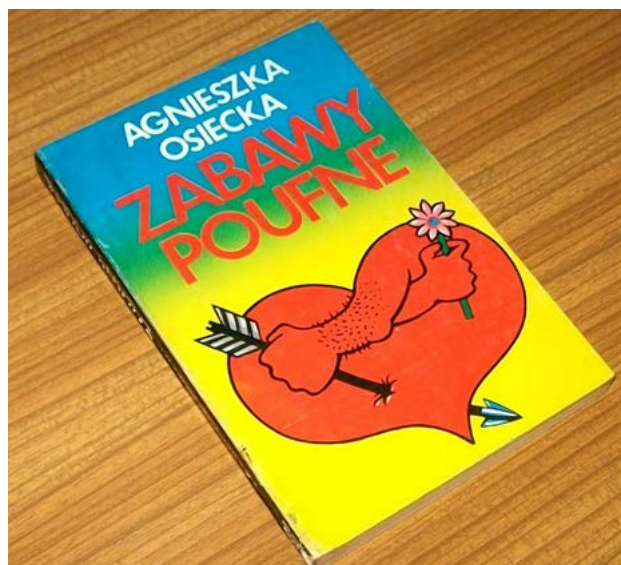
Anna Różga

Opowiem dziś o jednej z książek autorstwa Agnieszki Osieckiej „Zabawy poufne”. Jak można się domyślić, ta znakomita poetka i autorka tekstów piosenek porusza w niej problem relacji damsko-męskich. A jako że w tytule jest słowo „zabawy”, nie będą to poważne rozważania, pełne dramatyizmu i łez. Poetka w zabawny, lekki, a zarazem błyskotliwy sposób dzieli się z czytelnikami (a zwłaszcza czytelniczkami) przemyśleniami oraz wspomnieniami dotyczącymi sfery romantycznej. Niejedna z nas po przeczytaniu tej lektury uśmiechnie się z pobłażaniem i pomyśli: „ja też tak miałam”.

Mamy tu do czynienia z pełnymi humoru rozważaniami nad różnymi wadami i zaletami tak mężczyzn, jak i kobiet oraz tworzonych przez nich związków. Nie brakuje też ciekawych „porad” jak rozwiązać miłosne problemy. Całość ma charakter niby wykładów dla zatroskanych o swoje życie uczuciowe czytelniczek. Poetka dzieli się ową „wiedzą” powołując się na swoje doświadczenie i autorytet wymyślonego przez siebie doktora Amy’ego – znawcę tematów miłosnych – którego pierwowzorem była jej amerykańska przyjaciółka: psycholog Amy Navarro.

Oczywiście tych miłosnych wywodów nie można traktować na serio, chociaż trzeba przyznać, że mogą nieść z sobą jakąś życiową mądrość. W końcu pewne skłonności i pragnienia ludzkie pozostają niezmiennie. Ale przede wszystkim ta lektura ma być dobrą zabawą „na wakacyjny leżaczek”.

Jeśli jednak szukamy trochę powagi, książka jest świetnym sposobem na przyjrzenie się, jak wyglądały relacje uczuciowe ponad trzydzieści lat temu. Jak zachowywali się wtedy ludzie,



jak się ubierali, jak pisano teksty, jakie słowa były w użyciu. Gdzie uświadczymy dzisiaj typ mężczyzny – piżamowca (leniucha i pasożyta – koniecznie w negliżu)? Który mężczyzna zasypia dziś w piżamie? A „za komuny” taki strój nocny był normą. Podobnie stwierdzenie o jednej z bohaterek, ubrudzonej koksem, że była „czarna jak Murzyn”, kiedyś by nie raziło, a dziś budziłoby kontrowersje.

Myślę, że taka książka to dobry sposób na wakacyjną nudę. Niestety nie jest na razie dostępna w Bibliotece PZN, ale z powodzeniem można ją nabyć w postaci ebooka, za rozsądną cenę, w popularnych księgarniach internetowych. A zatem – miłej lektury.



Razem Możemy Więcej

Konkurs ph.: „Jesteśmy razem”

Marta Szwajcer

Dział Charytatywny, we współpracy z działem zagranicznym Fundacji, zainicjował i zorganizował międzynarodowy konkurs pod nazwą „We Are Together” („Jesteśmy razem”). Jego celem było nie tylko wsparcie, ale także wyróżnienie najbardziej innowacyjnych i kreatywnych pomysłów na aktywizację osób niewidomych i słabowidzących. Konkurs był skierowany do organizacji pozarządowych, startupów i indywidualnych innowatorów z całego świata, którzy poprzez swoje projekty dążą do poprawy jakości życia osób z niewidomych i słabowidzących. Wybrane pomysły miały szansę na uzyskanie wsparcia finansowego, co umożliwiałoby ich rozwój i wdrożenie na szerszą skalę. Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem organizując ten konkurs

chciała zwrócić uwagę na potrzebę tworzenia inkluzywnych rozwiązań oraz podkreślić jak ważne jest, aby osoby z różnymi niepełnosprawnościami miały równe szanse na pełne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym.

Spośród wielu ciekawych propozycji zgłoszonych do konkursu, komitet w składzie: Marek Kalbarczyk, Anna Koperska, Milena Rot i Marta Szwajcer, dokonał starannej selekcji, wybierając najbardziej obiecujące aplikacje. Po dokładnej analizie projektów jury przyznało nagrody za trzy najlepsze inicjatywy oraz trzy wyróżnienia, doceniając ich potencjał i wpływ na poprawę życia osób niewidomych i słabowidzących.

Miejsce 1 – Egipt: Startup dla każdego

Pierwsze miejsce zdobył projekt z Egiptu stworzony przez Smart Disability Society Egypt LLC. Aplikacja obejmuje sześciomiesięczny program stypendialny online dedykowany 130 osobom niewidomym i słabowidzącym z Bliskiego Wschodu. Dzięki tym działaniom do 2027 roku przewiduje się stworzenie co najmniej 2000 miejsc pracy poprzez rozwój startupów prowadzonych przez uczestników projektu. Projekt zakłada opracowanie i dostarczenie dostępnych treści

edukacyjnych w języku arabskim i angielskim, co umożliwi osobom niewidomym i słabowidzącym lepszy dostęp do edukacji. Program szkoleniowy obejmie różnorodne tematy, takie jak przedsiębiorczość i planowanie biznesu, gdzie uczestnicy poznają podstawy zakładania własnej firmy, w tym generowanie pomysłów, badanie rynku, rozwijanie modelu biznesowego oraz planowanie finansowe. Kolejnym obszarem szkolenia będzie marketing cyfrowy i budowanie obecności online. Szkolenia obejmą również pozyskiwanie funduszy i inwestycji. Uczestnicy dowiedzą się jak skutecznie prezentować swoje pomysły inwestorom, zdobywać finansowanie i zarządzać finansami. Zostaną wprowadzeni w świat technologii i innowacji, w tym technologii wspomagającej, która jest szczególnie ważna dla niewidomych przedsiębiorców. Program obejmie również rozwijanie umiejętności przywódczych oraz efektywne zarządzanie zespołem. Beneficjenci zostaną połączeni z odnoszącymi sukcesy przedsiębiorcami i profesjonalistami, którzy zapewnią im spersonalizowany mentoring. Ważnym aspektem projektu będzie również zwiększanie świadomości społecznej na temat możliwości osób z dysfunkcją wzroku, co pomoże przełamać stereotypy i zmienić sposób, w jaki społeczeństwo postrzega te osoby. Stworzenie partnerstw z lokalnymi i międzynarodowymi organizacjami, instytucjami edukacyjnymi oraz firmami technologicznymi pozwoli na budowanie silnej sieci wsparcia i współpracy.

Miejsce 2 – Tunezja: Mój głos jest twoją książką

Drugie miejsce przyznano innowacyjnemu projektowi z Tunezji „Mój głos jest twoją książką”. Jego celem jest dostarczenie innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych poprzez tworzenie audiobooków i ułatwienie dostępu do zasobów edukacyjnych dzieciom niewidomym i słabowidzącym. Isbar zamierza dostarczać książki edukacyjne w formie audio, obejmujące różnorodne programy nauczania oraz książki z opowiadaniami i literaturą rozrywkową, co pozwoli na lepsze przyswajanie wiedzy i zmniejszenie luki edukacyjnej. Poprzez produkcję audiobooków

o charakterze rozrywkowym, najmłodszy mają być zachęcani do słuchania opowieści i rozwijania pasji do literatury. Projekt promuje interaktywne uczenie się, oferując audiobooki zawierające interaktywne zadania edukacyjne i gry, które zwiększają zaangażowanie dzieci w proces nauki. Do celów projektu należy opracowanie dostępnej internetowej biblioteki cyfrowej z nagraniami audio, która umożliwi dzieciom i ich rodzicom łatwy dostęp do treści.

Miejsce 3 – Egipt: Wspieranie niezależności artystycznej i technologicznej niewidomych dzieci

Trzecie miejsce przypadło kolejnemu projektowi z Egiptu, koncentrującym się na wspieraniu niezależności artystycznej i technologicznej dzieci niewidomych. Realizowany przez Stowarzyszenie dla Osób Niewidomych „The Blind-Eye” ma na celu wspieranie samodzielności dzieci niewidomych poprzez naukę sztuki i technologii. 30 dzieci w wieku od 9 do 14 lat będzie uczestniczyć w specjalnie opracowanym programie edukacyjnym, który obejmie zarówno teoretyczne, jak i praktyczne zajęcia związane z różnymi dziedzinami artystycznymi oraz nowoczesnymi technologiami. Program szkoleniowy, który potrwa sześć miesięcy, został zaplanowany tak, aby rozwijać kreatywność i umiejętności techniczne uczestników, jednocześnie wzmacniając ich pewność siebie i niezależność w codziennym życiu. W realizację projektu zaangażowanych będzie około sześciu wykwalifikowanych trenerów, którzy będą prowadzić lekcje z obsługi komputera, rysowania, zajęcia muzyczne oraz aktorskie, dostosowując metody nauczania do indywidualnych potrzeb każdego uczestnika. Projekt ma na celu stworzenie przestrzeni, w której dzieci niewidome będą mogły wyrażać siebie poprzez sztukę, odkrywać pasje i zdobywać kompetencje technologiczne, które mogą stać się fundamentem ich przyszłej niezależności oraz kariery zawodowej.

Jury przyznało trzy wyróżnienia dla projektów, które choć nie znalazły się na podium, zasłużyły na szczególne uznanie.

Gruzja: Festiwal talentów społeczności niewidomych w Tbilisi

Na festiwalu wystąpią niewidomi muzycy i artyści prezentując różnorodne talenty. Na targu rękodzieła niewidomi rzemieślnicy będą mogli sprzedawać wykonane przez siebie produkty. Festiwal będzie oferował warsztaty rozwijające umiejętności, takie jak: obsługa technologii adaptacyjnych, umiejętność czytania Braille'a oraz poruszanie się w przestrzeni publicznej. Na wydarzeniu będzie możliwość integracji i nawiązywania kontaktów niewidomych uczestników ze społecznością widzących. Łącząc celebrację, edukację i możliwości ekonomiczne, ten pionierski festiwal zwiększy widoczność, solidarność i pewność siebie w niedocenianej społeczności niewidomych w Tbilisi, a także przyczyni się do większego zrozumienia i docenienia talentów oraz potencjału osób niewidomych.

Madagaskar: Program niezależności ekonomicznej dla osób niedowidzących

Projekt ma na celu wsparcie osób niewidomych i słabowidzących na Madagaskarze poprzez dofinansowanie działalności dochodowej dla 10 wybranych beneficjentów (6 kobiet i 4 mężczyzn). Inicjatywa dąży do uczynienia tych osób niezależnymi ekonomicznie, co pozwoli im na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym i rodzinnym. Beneficjenci będą mieli szansę nie tylko poprawić swoją sytuację materialną, ale także udowodnić, że osoby niewidome, przy odpowiednim wsparciu, są w stanie skutecznie zarządzać własnymi przedsięwzięciami i generować dochód. Celem projektu jest również zmiana percepcji społecznej na temat możliwości zawodowych osób z niepełnosprawnościami. Poprzez pokazanie, że osoby niewidome mogą prowadzić dochodową działalność, inicjatywa ta pragnie zainspirować społeczność do bardziej włączającego podejścia wobec osób z dysfunkcją wzroku. Beneficjenci zostaną przeszkoleni w zakresie opracowywania projektów, co zapewni im niezbędne umiejętności do planowania i zarządzania własną działalnością, i zachęcą do założenia działalności generującej dochód. Zostaną wybrane te projekty, które są

najbardziej prawdopodobne do zrealizowania. Każdy z wybranych projektów zostanie dofinansowany, co pozwoli beneficjentom na pokrycie początkowych kosztów związanych z rozwojem ich inicjatyw.

Nigeria: Warsztaty na temat Traktatu z Marrakeszu

Doceniono inicjatywę warsztatów poświęconych Traktatowi z Marrakeszu, które skierowano do szerokiego grona odbiorców, w tym instytucji edukacyjnych, wydawców, studentów i nauczycieli. Celem Traktatu jest wsparcie procesu przekształcania materiałów drukowanych na formaty dostępne, aby osoby z niepełnosprawnościami, zwłaszcza niewidome i niedowidzące, mogły bez przeszkód korzystać z publikacji. Traktat z Marrakeszu odgrywa kluczową rolę w globalnej walce z wykluczeniem edukacyjnym, a warsztaty mają na celu podniesienie świadomości na temat jego postanowień. Promują one działania mające na celu wdrożenie Traktatu w życie, co jest niezbędne, aby zapewnić wszystkim równy dostęp do wiedzy i informacji. Warsztaty mają również za zadanie zainspirować instytucje i wydawców do aktywnego angażowania się w proces tworzenia i udostępniania materiałów w formatach dostępnych.

Podsumowując, konkurs „Jesteśmy razem” nie tylko wyróżnił najbardziej innowacyjne i inspirowane projekty, ale także zwrócił uwagę na globalną potrzebę wspierania osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki międzynarodowej współpracy, zaangażowaniu wielu ekspertów i wsparciu Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, wybrane inicjatywy zyskały nie tylko nagrody, ale także realną szansę na rozwój i wdrożenie swoich pomysłów na szerszą skalę. Konkurs pokazał jak ważne jest wspieranie równości szans, aby osoby z niepełnosprawnościami mogły w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym. Wszyscy uczestnicy udowodnili, że razem możemy więcej, a ich projekty stanowią krok w kierunku bardziej zrównoważonego i sprawiedliwego świata dla osób niewidomych i słabowidzących.

Wybitni zagraniczni prelegenci na Konferencji REHA FOR THE BLIND in Poland 2024

Marta Sz wajcer



Wielkimi krokami zbliża się wyjątkowe wydarzenie – Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND. To jedno z najważniejszych wydarzeń na świecie dedykowanych osobom niewidomym i słabowidzącym, które z roku na rok przyciąga coraz większe grono uczestników oraz ekspertów. Jak co roku, polscy i zagraniczni goście będą mieli okazję uczestniczyć w tym inspirującym spotkaniu. Każdy z nich wnosi unikalne doświadczenia, wiedzę oraz perspektywę, która wzbogaci program Konferencji.

Przybliżmy sylwetki kilku z naszych gości. To ludzie, którzy na co dzień pracują na rzecz osób niewidomych i słabowidzących promując innowacyjne rozwiązania oraz wspierając rozwój dostępności na całym świecie. Jesteśmy przekonani, że ich obecność i wystąpienia będą nie tylko inspiracją, ale także impulsem do dalszych działań na rzecz poprawy jakości życia tej społeczności.

Martine Abel-Williamson (Nowa Zelandia) to niezwykle ważna postać w świecie organizacji niewidomych. Pełni funkcję przewodniczącej Światowej Unii Niewidomych (WBU). Pod jej kierownictwem WBU pracuje nad zwiększeniem dostępności edukacji, technologii i usług dla osób z niepełnosprawnościami wzroku, m.in. nad dostosowaniem materiałów edukacyjnych, rozwijaniu technologii wspomagających oraz zapewnieniu dostępu do usług, takich jak transport czy opieka zdrowotna. Martine Abel-Williamson jest zaangażowana w tworzenie globalnych standardów dotyczących dostępności i integracji. Jednym z kluczowych obszarów jej działalności w ramach WBU jest walka o prawa

osób niewidomych i niedowidzących. Ponadto stara się zwiększać świadomość potrzeb i wyzwań tych osób. Pod jej przewodnictwem WBU aktywnie współpracuje z innymi organizacjami międzynarodowymi oraz władzami państw i instytucji, aby wspierać i promować najlepsze praktyki w zakresie integracji osób niewidomych i słabowidzących. Jej działalność sprzyja globalnej współpracy na rzecz wypracowywania skutecznych rozwiązań i standardów.

Laura Bozeman (USA) to ekspert w dziedzinie orientacji i mobilności. Jej prace badawcze skupiają się na szkoleniu wysoce wykwalifikowanych nauczycieli w tej dziedzinie. Obecnie pełni funkcję profesora i dyrektora programu studiów podyplomowych, który jest unikalnym programem akademickim i zawodowym kształcącym specjalistów w dziedzinie wad wzroku. Jest autorką ponad 30 książek i artykułów na temat problemów ze wzrokiem. Posiada bogate doświadczenie w prowadzeniu szkoleń oraz w wystąpieniach na licznych warsztatach i konferencjach, zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i za granicą. Pełniła funkcje w zarządach wielu międzynarodowych stowarzyszeń i komitetów, aktywnie uczestniczy w organizacjach zawodowych zajmujących się wadami wzroku.

Colette Pelt (...) jest przekonana, że umiejętności literackie i edukacja stanowią podstawowe filary nauczania w szkołach podstawowych. Literatura dziecięca powinna być dostępna również dla dzieci z problemami wzrokowymi. Metoda opracowana przez Colette polega na całkowitym przekształceniu książek obrazkowych, wzbogacając je o ilustracje dotykowe oraz teksty w brajlu i dużym druku. Dzięki temu dzieci z problemami wzrokowymi mogą brać udział w interaktywnym czytaniu stymulowanym przez dotykowe ilustracje. Podczas Konferencji Colette zaprezentuje jak jej metoda wspiera edukację włączającą, umożliwiając dzieciom z wadami wzroku czytanie tych samych książek co ich widzący rówieśnicy.

Fredric Schroeder (USA) jest wybitną postacią w dziedzinie obrony praw osób

z niepełnosprawnościami, szczególnie niewidomych. Jego kariera zawodowa i działalność społeczna skupiają się na promowaniu dostępności, edukacji oraz pełnej integracji osób niewidomych w społeczeństwie. Jest doktorem edukacji i posiada wieloletnie doświadczenie w pracy na rzecz integracji osób z niepełnosprawnościami w różnych dziedzinach życia. Pełnił wiele kluczowych ról w organizacjach zajmujących się problematyką niepełnosprawności. Był komisarzem ds. rehabilitacji w Stanach Zjednoczonych, gdzie odegrał istotną rolę w reformowaniu programów rehabilitacyjnych, zwiększając ich skuteczność i dostępność dla osób niepełnosprawnych. Był prezesem Światowej Unii Niewidomych, gdzie aktywnie działał na rzecz globalnej poprawy praw i warunków życia tych osób. Jest cenionym mówcą i autorem wielu publikacji, w których porusza tematykę dostępności, edukacji oraz praw osób z niepełnosprawnościami. Przyczynił się do znaczących zmian w polityce i programach wsparcia dla osób niewidomych na całym świecie. Jest mentorem i wzorem dla wielu młodych ludzi, którzy zmagają się z niepełnosprawnością, inspirując ich do osiągania sukcesów i pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 zapowiada się jako niezwykle inspirujące wydarzenie, które zgromadzi czołowych ekspertów i działaczy na rzecz osób niewidomych i słabowidzących z całego świata. Prezentowane sylwetki Martine Abel-Williamson, Laury Bozeman, Colette Pelt i Fredrica Schroedera ukazują różnorodność perspektyw i doświadczeń, które wzbogacą tegoroczne spotkanie. Ich wspólna praca i zaangażowanie w promowanie dostępności, edukacji oraz innowacyjnych technologii stanowią fundamenty, na których opiera się współczesna pomoc dla osób niewidomych i słabowidzących. Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2024 to nie tylko spotkanie, ale także krok naprzód w globalnej walce o prawa i lepsze życie dla tej społeczności. Czekamy z niecierpliwością na to wydarzenie, wierząc, że przyniesie nowe pomysły i narzędzia, które pozwolą na dalszy rozwój omawianej tu dziedziny.

O firmie Dolphin Computer Access

Dolphin Computer Access rozwija technologie wspomagające w celu poprawy niezależności i komunikacji dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Miliony niewidomych, niedowidzących, a także osób neuroróżnorodnych na całym świecie wybiera nasze oprogramowanie, aby poprawić dostępność w pracy, w domu i w środowisku edukacyjnym.

Oprogramowanie Dolphin umożliwia użytkownikom z każdym stopniem uszkodzenia widzenia, niezależnie od ich doświadczeń z komputerami, pracę, naukę i komunikację. Pomaga użytkownikom łatwo i samodzielnie wykonywać codzienne czynności na komputerze.

Dolphin projektuje i wdraża dostępne oprogramowanie we własnym zakresie. Gdy kontaktujesz się z jednym z naszych działów: sprzedaży, pomocy lub rozwoju, rozmawiasz zawsze z ekspertem, który rozumie czym jest dostępność i jest w stanie udzielić przydatnych porad i wskazówek.

Firma została założona w 1986 roku i jest obecnie światowym liderem na rynku technologii wspomagających. Dolphin wspiera międzynarodową społeczność użytkowników swoich produktów ze swojej siedziby w Worcester w Wielkiej Brytanii. Posiada biura w New Jersey w USA i Falköping w Szwecji, a także rozległą sieć dystrybutorów na całym świecie.



Oprogramowanie Dolphin to:

SuperNova

Oprogramowanie do powiększania i odczytu ekranu do pracy i edukacji.

GuideConnect

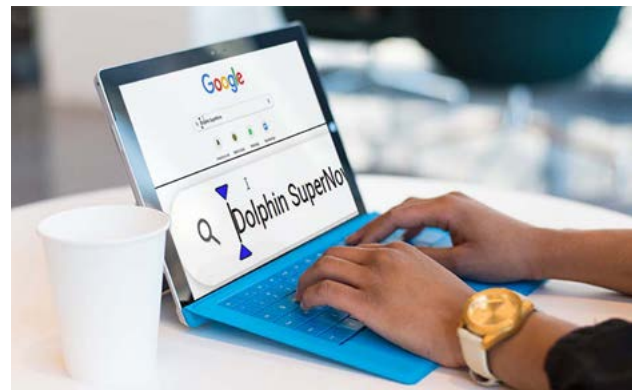
Łatwe w użyciu oprogramowanie zaprojektowane z myślą o wspieraniu niezależności i lepszej komunikacji. Szczególnie przydatne dla osób starszych, które tracą wzrok.

EasyReader

Dostępna aplikacja do czytania dla osób z wadami wzroku. EasyReader jest również przydatny dla osób z różnymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi, takimi jak dysleksja, zaburzenia ze spektrum autyzmu i ADHD.

EasyConverter Express

Prosty program używany przez instytucje do konwertowania dokumentów Microsoft Word na szereg dostępnych formatów. Formaty te obejmują: druk powiększony, audio i alfabet Braille'a.



Dowiedz się więcej o Dolphin Computer Access

www.YourDolphin.com

Śledź i rozmawiaj z nami na portalach społecznościowych

Twitter @YourDolphin

Facebook @DolphinComputerAccess

LinkedIn @dolphin-computer-access

YouTube @YourDolphin

Funkcjonalność i korzyści inteligentnych zamków Tedee dla osób z niepełnosprawnością wzroku

tedee



Czym są inteligentne zamki?

Inteligentne zamki Tedee to nowoczesne urządzenia montowane wewnątrz w miejsce tradycyjnych zamków. Można je kontrolować między innymi za pomocą smartfona, co eliminuje potrzebę używania kluczy fizycznych. Zamek oferuje funkcje takie jak automatyczne zamykanie, otwieranie, zdalne sterowanie i udostępnianie cyfrowych kluczy.

Korzyści dla osób z niepełnosprawnością wzroku

Osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą kontrolować zamki Tedee przez aplikacje obsługujące technologie odczytywania ekranu, takie jak VoiceOver na iOS i Talk-Back na Androidzie. Interfejs jest intuicyjny, co ułatwia korzystanie bez precyzyjnego dotknięcia ekranu.

Bezpieczeństwo i wygoda

Zamki oferują zaawansowane funkcje bezpieczeństwa, takie jak zdalne sterowanie, dzienniki aktywności i powiadomienia push. Monitorowanie stanu zamków w czasie rzeczywistym oraz automatyczne otwieranie drzwi po zbliżeniu się do nich zapewniają dodatkową wygodę.

Integracja z asystentami głosowymi

Tedee współpracuje z asystentami głosowymi, takimi jak: Siri, Google Assistant i Amazon Alexa, umożliwiając sterowanie zamkiem za pomocą komend głosowych. Dzięki temu osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą otwierać i zamykać drzwi, sprawdzać ich status oraz zarządzać cyfrowymi kluczami głosowo.

Praktyczne zastosowania w życiu codziennym

Zamki Tedee są używane w domach prywatnych, biurach, hotelach i instytucjach publicznych. Umożliwiają zdalne udostępnianie kluczy innym osobom, co jest szczególnie korzystne dla osób z niepełnosprawnością wzroku, eliminując konieczność fizycznego przekazywania klucza.

Wnioski

Tedee dąży do maksymalnej dostępności swoich produktów dla wszystkich użytkowników, w tym osób z niepełnosprawnością wzroku. Współpraca z organizacjami oraz rozwój technologii wspomagających mają na celu poprawę jakości życia i autonomii użytkowników, oferując wygodę, bezpieczeństwo i większą niezależność.

Firma Tedee kontynuuje prace nad innowacyjnymi rozwiązaniami, które spełniają potrzeby różnych grup społecznych, dążąc do zapewnienia wygody i bezpieczeństwa wszystkim użytkownikom.



biped.ai



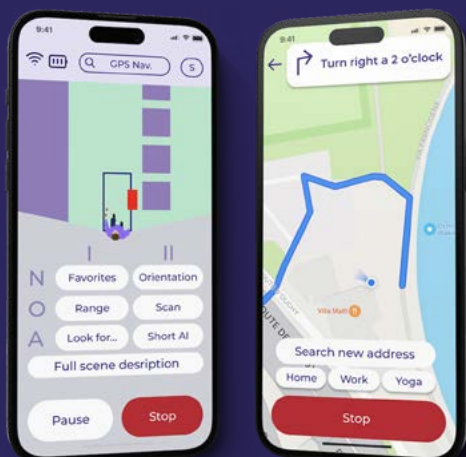
Firma Biped Robotics opracowała NOA – inteligentne urządzenie nawigacyjne, które pomaga osobom niewidomym i niedowidzącym poruszać się samodzielnie. Nasze urządzenie to „uprząż” działająca za pomocą sztucznej inteligencji, która noszona jest na ramionach. Wykorzystuje ona kamery znajdujące się po lewej stronie klatki piersiowej i wbudowany komputer ze sztuczną inteligencją po jej prawej stronie. Wszystko po to, aby dostarczać instrukcje dotyczące poruszania się poprzez słuchawki z przewodnictwem kostnym.



Podczas chodzenia z NOA użytkownik otrzymuje instrukcje nawigacyjne, takie jak: „skręć w lewo na godzinie 10 i kontynuuj prosto przez 30 metrów”. Nasze urządzenie potrafi także omijać przeszkody dzięki krótkim „przestrzennym sygnałom dźwiękowym”, co pozwala wyczuć je po lewej i prawej stronie, na poziomie głowy lub poniżej. Możliwe jest też uzyskanie zaawansowanych opisów otoczenia dzięki naszym modelom AI: opisywanie tego, co znajduje się wokół, znajdowanie przejść, znajdowanie drzwi, czytanie tekstu i wiele więcej!



NOA jest uzupełnieniem białej laski i psa przewodnika. Jego celem jest stanie się nowym standardowym rozwiązaniem orientacyjnym typu „all-in-one” i zastąpienie potrzeby stosowania lasek ultradźwiękowych, które przeciążają użytkownika, systemów GPS, które nie są wystarczająco precyzyjne, aby móc znaleźć drzwi, oraz inteligentnych okularów, które nie dostarczają istotnych w procesie samodzielnego poruszania się informacji.



NOA jest wynikiem 3 lat prac badawczo-rozwojowych, 250 sesji testów beta oraz zaangażowania dziesiątek specjalistów z dziedziny rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku i trenerów orientacji przestrzennej i mobilności. Jesteśmy małym, 5-osobowym zespołem specjalizującym się w inżynierii i robotyce.